ОДПИСКА: "ПОЧТА РОССИИ" – 60300, "ПРЕССА РОССИИ" И "РОСПЕЧАТЬ" – 18127

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

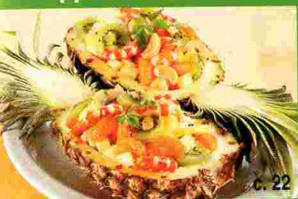
Твой рецепт нужен всем!

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

Лучшие рецепты
наших читателей
всего за 10 рублей

43 рецепта для новогоднего стола

№12 ДЕКАБРЬ 2008



с. 22

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК
И ФРУКТОВ
от Маргариты Воеводиной



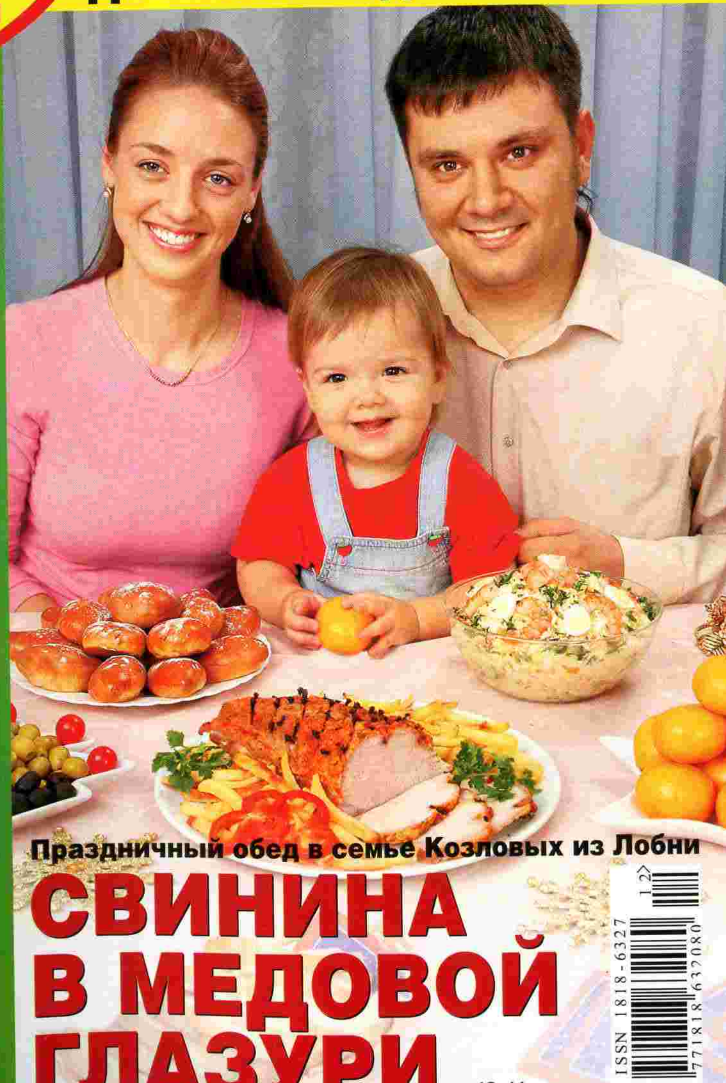
с. 8

ТЕЛЯТИНА В ШУБЕ
ИЗ КАРТОФЕЛЯ
от Татьяны Ивановой



с. 59

ТОРТ "ЗИМНЯЯ СКАЗКА"
С ПЕРСИКАМИ
от Татьяны Жаровой



Праздничный обед в семье Козловых из Лобни

СВИНИНА В МЕДОВОЙ ГЛАЗУРИ

с. 10–11

ISSN 1818-6327

ЧИТАЙ В ЭТОМ НОМЕРЕ:









Темы с обложки выделены цветом

Призы и конкурсы

Следующий номер журнала выйдет 25 декабря. Как всегда, он будет составлен из писем наших читателей-кулинаров. Присылай и ты рецепт и фото по адресу: 127521, Москва, а/я 60, "Люблю готовить!". В письме расскажи немного о себе и обязательно укажи свои паспортные данные, адрес с индексом, телефон, дату рождения и конкурсную рубрику. Авторов всех опубликованных рецептов ждет денежный приз — 500 рублей. Когда ты получишь его почтовым переводом, пожалуйста, напиши об этом в редакцию или сообщи нам по электронной почте:gotovte@burda.ru

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ — Печать означает, что блюдо приготовлено редакцией по рецепту читателя.



Сотрудник редакции опытный шеф-повар Ирина Жукова

Пусть мечты сбудутся!

В конце года у всех много хлопот, ведь скоро самый любимый праздник, к которому нужно подготовиться. Впереди много радостей: новогодне-рождественские застолья, зимние каникулы. А значит, и к нам гости придут, и мы пойдем. Нужны подарки, продукты и свежие идеи. Чтобы праздники были сытными и неутомительными, мы выбрали из читательской почты 23 рецепта блюд, которые можно легко приготовить. Например, рулет из индейки от Ирины Гусевой. Празднично и красиво. Очень хороша семга на решетке от Марины Библиевой. Настоящий деликатес! Если хотите подарить сладкий подарок, испеките торт от Марины Брунчуковой. Выбирайте, что нравится, и не сильно переутомляйтесь на кухне. Празднуйте! И пусть все ваши мечты сбудутся!



Порадуем близких

У меня муж и два сына, еще мы ждем дочку. И вкусно накормить всех — мне в радость. Всегда экспериментирую с едой, а иначе, я считаю, будет скучно и невкусно.

Марина Гафурова, г. Реж

Ежики в духовке

ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г куриного фарша; 100 г длиннозерного риса; 1 морковь; 1 луковица; пучок укропа; майонез, сливочное масло, соль, молотый черный перец по вкусу; листья салата для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рис отварить до полуготовности. Лук и укроп мелко нарезать. Морковь помыть, очистить и натереть на мелкой терке.

2. В куриный фарш добавить рис, укроп, лук, морковь, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

3. Из фарша сформовать шарики (ежики) и выложить их в сотейник или в форму для выпечки. Между ежиками накрошить сливочное масло, налить 100 мл воды. Сверху ежики смазать майонезом.

4. Запекать в предварительно нагретой до температуры 250°С духовке 30 мин. Ежики выложить на блюдо, украсить листьями салата и подать к столу.

Марина советует

- **Отдельно к шарикам хорошо подать соус, который можно приготовить из 150 г майонеза, 1 пучка мелко рубленной зелени (любая — петрушка, кинза или сельдерей), 50 г мелкомолотых грецких орехов и 15–20 г кетчупа. Все ингредиенты тщательно перемешать до однородного состояния.**

КОНКУРС!



Какие блюда появляются чаще всего на твоем столе в феврале? Пришли нам свои рецепты вместе с фото. Посмотри и обязательно заполни купон на с. 66. За публикацию получишь приз 500 руб.



Ирина Рупета, Житомирская обл., Украина. **Этот салат очень вкусный и несложный в приготовлении. Он оформляется в виде торта и красиво смотрится на столе.**

Салат "Сыр под шубой"

ПОНАДОБИТСЯ
- 3 средние свеклы
- 100 г грецких орехов
- 250 г сыра
- майонез по вкусу

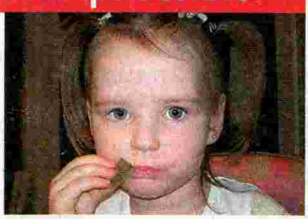
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Свеклу помыть, отварить, очистить и натереть на средней терке. Сыр натереть на крупной терке. Грецкие орехи порубить.

2. На большую тарелку поставить разъемную форму для выпекания (дно снять). Ингредиенты выкладывать в форму слоями: сыр – свекла – майонез. Сверху посыпать салат грецкими орехами. Форму снять и подать салат к столу.

Салат со стручковой фасолью

Светлана Кораблева, г. Вологда. **Салат очень нравится нашим гостям. На фото моя дочка Аришка.**



ПОНАДОБИТСЯ
- 400 г мороженой фасоли; 300 г шампиньонов; 2 луковицы; 1 копч. куриная грудка; 2 вареных яйца; сыр, соль, майонез по вкусу; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Фасоль отварить в подсоленной воде 5 мин. Шампиньоны, лук нарезать и вместе обжарить. Куриную грудку нарезать кубиками, сыр натереть на средней терке.

2. Фасоль, грибы с луком, куриное мясо, рубл. яйца, сыр соединить и перемешать.

3. Салат заправить майонезом по вкусу и еще раз перемешать.

Мясная запеканка

Яна Гамидова, г. Лыткарино. **Очень обрадуюсь, если найду свой рецепт в журнале. На фото дочка Алиса.**



ПОНАДОБИТСЯ
- 400 г мяса; 300 г грибов; 150 г твердого сыра; 6 картофелин; 2 моркови; 2 луковицы; 400 г майонеза; соль, перец по вкусу; растительное масло для жарки; зелень для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо нарезать соломкой и обжарить на сковороде. Лук и грибы нарезать и обжарить на другой сковороде. Морковь и картофель отварить до полуготовности, очистить и нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке.

2. На смазанный маслом противень выложить слоями: мясо – картофель – морковь – лук с грибами – тертый сыр. Слои, кроме сыра, посолить, поперчить по вкусу и смазать майонезом.

3. Выпекать в нагретой до температуры 180°С духовке в течение 30 мин. Украсить зеленью.



Ольга Чернышева, г. Рубцовск. **Этот несложный салат — очень сытный и вкусный.**

Салат "Сытный" с курицей

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 банка красной консервированной фасоли; 1 луковица; 200 г вареного куриного мяса; 100–150 г моркови по-корейски; раст. масло для жарки; майонез, зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук очистить и нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле. Мясо курицы нарезать кусочками, из фасоли слить жидкость.

2. В салатник по отдельности выложить морковь по-корейски, мясо с обжаренным луком, фасоль. Между ними положить майонез, посыпать зеленью. Салат аккуратно перемешать перед самой подачей на стол.

Блинчики "Мини-Бикини"

Владимир Чепинога, Краснодарский край. **Моя жена очень любит готовить. На фото я и мой сынишка — первые дегустаторы!**



ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 л молока; 2 яйца; 1 ст. л. сахара; щепотка соли; 2 ст. л. раст. масла; 0,5 ч. л. разрыхлителя; 1 стак. муки; раст. масло для выпекания

● **Для начинки:** 1 куриная грудка; 2 ст. л. аджики; зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Молоко, яйца, сахар, соль, разрыхлитель соединить и взбить. Добавить муку, масло и хорошо перемешать венчиком. Испечь блинчики. Нарезать их полосками шириной 3–4 см.

2. Приготовить начинку. Куриную грудку отварить, охладить, мясо отделить от костей и мелко нарезать. Добавить аджику, рубленую зелень и перемешать.

3. На блинные полоски положить начинку и свернуть рулетом. Хорошо подавать со сметаной.

Рыба, запеченная в сметане

Нина Фомина, г. Омск. **Предлагаю рецепт вкусной рыбки в микроволновке. Перед тем как положить рыбу в посуду, ее надо немного подогреть в печке.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 700 г рыбы (лучше карася); 2 яйца; 2 луковицы; 250 г сметаны; 1 стакан воды; 3 ст. л. тертого сыра; 2 ст. л. муки; 2 ст. л. растительного масла; соль, молотый черный перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу очистить и нарезать крупными кусками, обсушить полотенцем. Посолить, поперчить по вкусу и смазать растительным маслом, затем выложить в жаропрочную посуду. Лук нарезать кольцами и выложить на рыбу.

2. Сметану развести водой, добавить, яйца, соль, перец и перемешать.

3. Рыбу залить сметанной смесью и запекать на средней мощности 15 мин. Посыпать сыром, дать немного постоять.



Сырный тортик



Делюсь рецептом сырного торта с творогом. Понадобится: 500 г творога; 1 зубчик чеснока; 50 г сыра камамбер; 50 г сыра маасдам; 50 г копченого сыра; 100 г сыра эдам; 100 г брынзы с пряностями; 1 стакан сметаны; 2 ст. л. сахара; зелень по вкусу. Торт делается в 2 яруса, нижний по диаметру больше. Творог растереть с толченым чесноком и рубленой зеленью. На блюдо положить 2/3 творожной смеси высотой 5–7 см (1-й ярус). Сыр эдам нарезать ломтиками и выложить по краю творожного коржа. Сверху положить остальной творог (2-й ярус). По краям 2-го яруса положить кусочки маасдама, середину заполнить кружочками копченого сыра. Внизу, вокруг 1-го яруса, положить кусочки брынзы, чуть выше — ломтики камамбера. Сметану взбить с сахаром. Торт залить смесью украсить помидорками черри.

Ольга Барилко,
г. Краснодар



Надежда Субботина, г. Красногорск. **Очень простой, но вкусный рецепт.**

Минтай с шампиньонами

ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г филе минтая; 100 г грудинки; 100 г шампиньонов; 1 луковица; 2 ст. л. муки; соль, перец по вкусу; растительное масло для жарки; зелень для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе минтая промыть под холодной водой, обсушить на салфетке и нарезать не слишком тонкими полосками. Посолить, поперчить, обвалять в муке и выложить в разогретую с растительным маслом сковороду. Обжарить до готовности. Переложить на тарелочку.

2. Грудинку нарезать полосками и слегка обжарить отдельно. Грибы мелко нарезать и выложить к грудинке. Жарить до золотисто-коричневого цвета грудинки.

3. Лук очистить, нарезать полукольцами, добавить в сковороду к грудинке и грибам, посолить, поперчить и жарить до мягкости лука.

4. Полученную массу выложить на тарелку, сверху уложить кусочки минтая, украсить зеленью и подать на стол.

Салат "Белая зима"

Елена Колб, г. Борисов. **В нашей семье все любят вкусненько покушать.**



ПОНАДОБИТСЯ

● 300 г куриного мяса
● 100 г твердого сыра
● 3 яйца
● чеснок, майонез, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо курицы отварить в подсоленной воде до готовности, охладить и мелко нарезать.

2. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и отделить белки от желтков. Белки натереть на крупной терке. Сыр также натереть на крупной терке, чеснок измельчить.

3. Ингредиенты выкладывать слоями в прозрачную салатницу: курица, перемешанная с чесноком (смазать майонезом по вкусу), — сыр. Сверху салат полить майонезом и посыпать тертыми белками.

Елена советует

● **Вместо курицы можно использовать вареную индейку. Сверху украсьте салат петрушкой.**



Время приготовления: 1 ч 30 мин
Количество порций: 8–10

Татьяна Иванова, г. Москва. **Зимой я часто готовлю это блюдо, телятина получается мягкой и сочной.**

Телятина в картофельной шубе

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг телятины; 1 кг картофеля; 200 мл молока; 2 луковицы; 150 г плавленого сыра в ломтиках; 150 г ломтиков ветчины; 200 мл сухого красного вина; 100 г сливочного масла; 2 стебля сельдерея; 2 ст. л. муки; 4 ст. л. оливкового масла; 4 яйца; 3 моркови; 200 мл мясного бульона; мускатный орех; соль; перец; зелень для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь, лук, сельдерей очистить, нарезать кубиками. Телятину вымыть, обсушить.

2. Выложить мясо в сотейник с разогретым оливковым маслом, обжарить со всех сторон. Залить сухим вином, тушить без крышки, чтобы вино выпарилось на две трети.

3. Добавить в сотейник овощи, бульон, соль, перец. Тушить под крышкой на тихом огне 1 ч. Готовое мясо вынуть, нарезать ломтиками.

4. Приготовить соус. Овощи из сотейника выложить на сковороду, размять, добавить 2 ст. л. слив. масла, 100 мл молока, муку и жидкость из сотейника. Варить 2 мин.

5. Ломтики мяса обмакнуть в соус, выкладывать в форму для запекания, чередуя с ломтиками сыра и ветчины.

6. Приготовить пюре из вареного картофеля, 4 ст. л. слив. масла, 3 желтков, соли, мускатного ореха. С помощью кондитерского мешка украсить мясо узорами из пюре.

7. Взбить яйцо с молоком, залить запеканку, поставить на 15 мин в нагретую до 200°С духовку. Украсить зеленью.

Ирина Жукова советует

● **По этому рецепту можно приготовить блюдо из свинины, время приготовления будет меньше.**

● **Если у вас нет кондитерского мешка, сделайте запеканку слоями: на слой пюре красиво выложите ломтики мяса и залейте яичной заливкой.**

Фото: В. Билунова (2)



Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 4–6

Евгения Сеничева, г. Ивантеевка. **Люблю готовить для своих домашних и радовать их. Рецепт придумала сама.**

Зразы из индейки с яичной начинкой

ПОНАДОБИТСЯ

Для фарша:
- 500 г филе индейки; 2 куска белого хлеба; 1 стак. молока; 2 ст. л. манки; соль; перец; панир. сухари; растит. масло

Для начинки:
- 2 яйца; 100 г сыра; 2 ст. л. майонеза; 0,5 пучка зеленого лука; 1 пучок укропа; соль

Для украшения:
- огурцы; помидоры; укроп

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Хлеб замочить в теплом молоке. Филе пропустить через мясорубку. Соединить фарш с размоченным хлебом, добавить манку, посолить, поперчить по вкусу, хорошо перемешать.

2. Приготовить начинку. Сварить яйца вкрутую, остудить, очистить, натереть на крупной терке. Сыр также натереть. Зелень укропа и лука помыть, обсушить, затем мелко нарезать. Соединить яйца, сыр, зелень, майонез, посолить по вкусу, все тщательно перемешать.

3. Сформовать из фарша толстые лепешки. Выложить на лепешки начинку, края соединить и защепить, придав зразам овальную форму.

4. Обвалять зразы в панировочных сухарях. Жарить на раскаленной сковороде с растительным маслом с двух сторон до образования румяной корочки.

5. Подавать зразы с любым гарниром, украсить свежими овощами, зеленью укропа. Очень вкусно!

Ирина Жукова советует

- **Фарш из индейки будет нежнее, если хлеб для него замочить в сливках невысокой жирности.**
- **Лепить зразы нужно руками, смоченными в холодной воде, чтобы фарш не прилипал.**
- **Начинку для зраз можно приготовить из жаренных на сливочном масле грибов с луком, моркови или сладкого перца.**



Семейное торжество

В погожий зимний день по приглашению семьи Козловых мы поехали в подмосковный город Лобню. Добрались быстро, и сразу почувствовали неспешный ритм жизни Подмосковья. И снега здесь больше, и люди спокойнее. Встречать на улицу нас вышел хозяин дома Александр, а его жена Марианна и маленькая дочка Ксюша ждали дома. Пригласили нас в гости они не случайно: в большом и дружном семействе 4 читательницы нашего журнала: две бабушки, Марианна и ее золовка Аня. А еще у супругов в декабре юбилей: 5 лет совместной жизни.

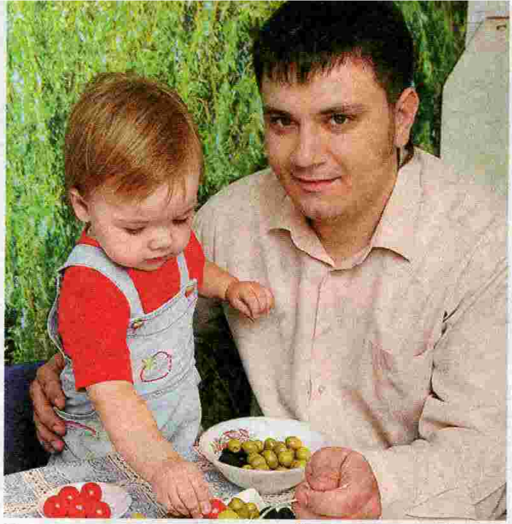


— Мы волновались, — сказала Марианна, — ведь наше угощение увидят все читатели, и оно должно быть не только вкусным, но и красивым. Посмотрите, что получилось!

Марианна пригласила нас в комнату, где был накрыт стол. До Нового года еще далеко, но в убранстве стола присутствовали его символы: золотистые снежинки, яркие салфетки. А елочку собрали из оливок и маслин в керамической форме, получилось очень красиво! Рядом с пирожками и запеченным мясом красовался салат Оливье. Марианна приготовила его по особому рецепту, которым поделилась с нами. Кроме картофеля, горошка, моркови, куриного мяса, нужно добавить: свежие и маринованные огурцы, перепелиные яйца, немного вареного языка и крабового мяса, рубленую зелень. Украшен салат креветками и перепелиными яйцами. Вкус оказался отличный! Так же вкусно было и все остальное. Марианна рассказала, что любит необычные рецепты, часто придумывает свои. Ее муж Саша тоже многое умеет: и рыбу в фольге запечь, и блинчики пожарить.



Какой же праздник без салата Оливье!



Елочку из оливок и маслин собираем с дочкой

А мастер по пирожкам — бабушка Нина. Молодые супруги вместе учатся в Московском институте рекламы, туризма и шоу-бизнеса. Марианна пишет диплом, а Саша на втором курсе. Он отслужил в армии, работает водителем и совмещает работу с учебой. Познакомились они, когда Саша служил. Потом поженились и полтора года назад родилась Ксюша. Мы спросили Сашу, важно ли для него, что жена хорошо готовит? Он засмеялся: "Конечно! За годы брака я даже поправился! Теперь надо сбрасывать". По этому поводу семья перешла на легкие ужины из овощных салатов и тушеных овощей. Овощи свои, с дачи. На обед обычно готовят щи и борщи, запекают рыбу и мясо. На завтрак — каши, омлеты.

Время за беседой пролетело незаметно. Мы поблагодарили радушных хозяев за прием и вручили полезный приз от наших спонсоров — блендер Click&Mix от Moulinex.

В гостях побывали редактор Наталья Колесникова и фотограф Дмитрий Позднухов

Свинина в медовой глазури

ПОНАДОБИТСЯ

● 1,5 кг карбонада; 3 ст. л. оливкового масла; 1 апельсин; 1 ч. л горчицы; 1 ч. л. меда; 1 ч. л. паприки; соль, перец, гвоздика по вкусу

● **Для гарнира:** жареный картофель; 1 красный перец; зелень петрушки



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. На жировом слое мяса сделать надрезы в виде клеток.

2. Полить соком из половины апельсина, посолить, поперчить, посыпать паприкой, нашпиговать гвоздикой. Дать пропитаться 20 мин. Обжарить мясо на 2,5 ст. л. оливкового масла с двух сторон до подрумянивания.

3. Выложить мясо в рукав для запекания, концы рукава завязать. Запекать 40 мин в нагретой до 180°С духовке.

4. Для глазури смешать по 1 ч. л. сока апельсина, меда; горчицы, паприки; оливкового масла. Достать мясо из духовки, разрезать рукав сверху. Обмазать мясо глазурью. Запекать еще 15 мин.

5. Готовое мясо выложить на блюдо с жареным картофелем, украсить кольцами перца, зеленью.

ПРИГЛАСИТЕ НАС К СЕБЕ!

Хочешь увидеть свою семью на нашей обложке? Пришли нам приглашение в письме вместе с рассказом о себе и своих близких, о ваших любимых блюдах. Не забудь заполнить купон на с. 66. Приглашение пошли по адресу: 127521, Москва, а/я 60, "Люблю готовить!". Мы приедем с подарком!



Любимый праздник

Все мои домашние обожают это сказочное блюдо! Семга действительно получается очень вкусная! Готовится быстро, и небольшой расход продуктов! Иногда эту рыбу я делаю в фольге, тогда она получается мягкая и душистая необыкновенно!

Марина Библиева, г. Москва

Семга на решетке

ПОНАДОБИТСЯ:

● 0,5–1 кг свежей семги; 2 ст. л. оливкового масла; 1 ст. л. специй для рыбы; 0,3 ч. л. соли; 2 ст. л. сухого белого вина или сока лимона; зелень для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. У куска семги снять кожу и аккуратно вырезать хребет. Разрезать тушку рыбы на порционные куски.

2. В небольшую миску влить оливковое масло, белое вино или лимонный сок, всыпать специи и соль. Все хорошо взбить вилкой.

3. Духовку нагреть до 200–220°С. Под решетку поставить большой противень (для стекающего сока). Куски семги обмакнуть в смесь и выложить на решетку в духовке.

4. Запекать рыбу в духовхе в течение 15–20 мин. Зпеченную семгу выложить на блюдо, украсить зеленью и подать на стол.

Марина советует

● Рыбу можно запекать не только в фольге, но и в рукаве для запекания. Она получается необыкновенно нежной.

● Запекать на решетке можно не только рыбу, но и мясо, а также курицу. Их обязательно нужно завернуть в фольгу или положить в рукав, иначе мясо и курица будут очень сухими.

КОНКУРС!



Тема февральского номера — пирожки и блины. Присылай свои любимые рецепты вместе с фото. Заполни купон, который ты найдешь на с. 66. За публикацию получишь от нас 500 руб.



Наталья Денисенко, г. Топки, Кемеровская обл. **Эта закуска украсит любой стол. Сливочное масло можно взбить с 1 ч. л. какао и разрисовать бочонки.**

"Картофельные бочонки"

ПОНАДОБИТСЯ

● 5 шт. картофеля среднего размера; 100 г семги; 5 шт. маслин; 100 г сливочного масла; 1 лимон; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель помыть, очистить. Внутри каждой картофелины вырезать углубление. Картофелины обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

2. Семгу нарезать небольшими ломтиками, лимон — маленькими дольками, маслины нарезать кусочками.

3. В каждый картофельный бочонок положить кусочек сливочного масла, сверху выложить два ломтика рыбы, в середину — дольку лимона и кусочки маслин.

Прекраснейшее мясо

Анастасия Шевелуха, г. Ижевск. **На фото я с мужем и сыночком.**



ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг свинины; 2 ст. л. соевого соуса; 1 ст. л. сахара; 2 луковицы; 2 зубчика чеснока; 3 ст. л. растительного масла; лавровый лист по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо нарезать маленькими кусочками, как на гуляш. Чеснок измельчить, лук нарезать полукольцами.

2. Мясо выложить в сковороду с толстыми стенками, посыпать сахаром, залить соевым соусом, посыпать чесноком. Выложить полукольца лука, раскрошить лавровый лист, полить маслом.

3. Все перемешать и оставить примерно на 30 мин. Затем тушить на плите до полной готовности.

Расстегайчики с горбушей

Наталья Веверица, г. Нижний Тагил. **На прошлый Новый год на работе я угощала Деда Мороза расстегайчиками. Ему очень понравилось.**



ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 1 стак. кефира: 1 стак. воды; 5–6 стак. муки; 1 пакетик сухих дрожжей; 2 ст. л. раст. масла; 1 яйцо для смазывания

● **Для начинки:** 400 г филе горбуши; 1 стак. вареного риса; 3 луковицы; соль, перец, зелень по вкусу; топленое масло для пассеровки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Дрожжи растворить в теплой воде, добавить кефир, муку, раст. масло и перемешать. Убрать в теплое место, дать 2 раза подняться.

2. Приготовить начинку. Горбушу посолить за 2 ч до приготовления, затем мелко нарезать и перемешать с рисом. Лук нарезать и спассеровать на топленом масле. Все соединить, посолить, поперчить, добавить рубленую зелень и перемешать.

3. Тесто раскатать в пласт, вырезать квадраты со стороной 10 см. На середину квадратов выложить начинку, свернуть конвертом, края защепить. Сверху смазать яйцом. Выпекать в нагретой до 180°С духовке 25 мин.

"Грецкий орех под шубой"

Елена Царькова, с. Кононово, Владимирская обл. **Этот салат готовится без соли, попробуйте!**



ПОНАДОБИТСЯ

- 1 сырая морковь
- 100 г изюма
- 100 г сыра
- 2 головки чеснока
- 1 вареная свекла
- 100 г грецких орехов
- 250 г майонеза

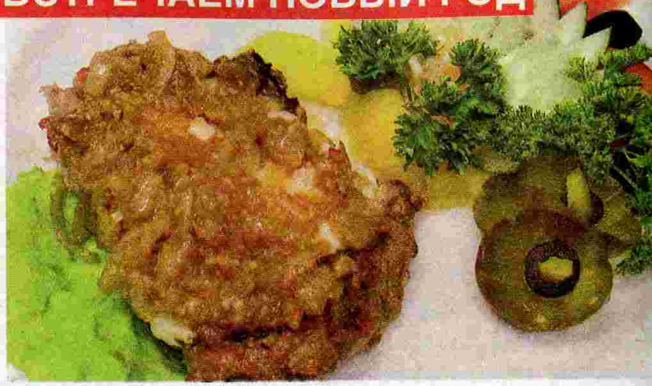
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь помыть, очистить и натереть на средней терке. Соединить с изюмом и перемешать.

2. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Сыр натереть на средней терке. Сыр и чеснок соединить и хорошо перемешать.

3. Свеклу натереть на средней терке. Орехи порубить. Свеклу и орехи соединить и перемешать.

4. Салат выкладывать слоями. Каждый слой промазывать майонезом по вкусу: морковь с изюмом – сыр с чесноком – свекла с орехами. Салат готов.



Светлана Деринг, г. Псков. **Такое мясо прекрасно сочетается с рисом или овощами.**

Мясо под ореховой шубой

ПОНАДОБИТСЯ

- 150 г свиной вырезки; 2 луковицы; 3 ст. л. рубленых грецких орехов; 1 сырой белок; 3 ст. л. майонеза; 1 ч. л. сока лимона; соль, специи по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Орехи соединить с майонезом и слегка обжарить на растительном масле. Переложить в чашку, добавить белок и перемешать.

2. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить с лимонным соком.

3. Мясо отбить, посолить, посыпать специями и обжарить с одной стороны.

4. Мясо перевернуть. На него выложить ореховую массу, затем — лук. Запекать в нагретой до 180°С духовке 15 мин. Украсить по желанию.

Салат из курицы с грибами

Евгения Пичугина, г. Муром. **Очень люблю готовить для своих дочек и мужа.**



ПОНАДОБИТСЯ

- 800 г куриного филе; 50 г сухих грибов; 200 г сыра; 200 г чернослива; 2 луковицы; 50 г грецких орехов; специи; майонез по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе отварить со специями, охладить и нарезать соломкой. Грибы замочить, затем нарезать ломтиками, лук — полукольцами. Грибы и лук вместе обжарить до готовности. Сыр натереть на крупной терке, орехи порубить, чернослив нарезать соломкой.

2. Филе, грибы с луком, сыр, орехи, чернослив соединить, заправить майонезом и хорошо перемешать.

Необычная закуска



Новый год — истинно домашний праздник. Этот вечер многие стараются провести среди близких. Праздничное угощение целиком зависит от изобретательности. Даже привычный салат будет выглядеть необычно, если придать ему форму снеговика.

Я предлагаю рецепт закуски из сельди. Сельдь надо очистить, разделать на филе без кожи и костей. Замочить на 3 ч в молоке. Затем обсушить и нарезать на маленькие кусочки. Одну луковицу нужно мелко нарезать, одно яблоко натереть на средней терке. Лук и яблоко соединить, залить сметаной, перемешать, добавить по вкусу уксус, сахар и соль. Все еще раз перемешать. Смесью залить сельдь, перемешать и украсить зеленью.

Виктор Крылов, г. Сосновый Бор



Светлана Сидорова, г. Михайловск. **На этом снимке блюдо из белого амура и приготовлено оно по случаю торжества.**

Фаршированная рыба

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 рыба (1,5–2 кг); 3 луковицы; 0,5 кг шампиньонов; 1 лимон; 300 г грецких орехов; 1кг картофеля; 100 г слив. масла; 100 мл раст. масла; 200 г майонеза; соль; молотый черный перец; помидоры, зелень для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу очистить, посолить, поперчить, сбрызнуть соком лимона. Грибы нарезать и обжарить на раст. масле, в конце добавить слив. масло и кубики лука. Довести до готовности, всыпать рубл. орехи. Начинить рыбу фаршем из грибов, лука и орехов, зашить. Картошку почистить, разрезать на крупные куски, посолить, поперчить, смешать с майонезом.

2. Рыбу выложить на противень, вокруг — картошку. На рыбе сделать надрезы по спинке и вставить пластинки лимона. Украсить орехами, майонезом, полукольцами лука, пластинками лимона. Запекать в нагретой до 180°С духовке 40 мин.

3. Выложить рыбу на блюдо, разложить картошку, украсить зеленью, помидорами.

Салат "Новогодний"

Наталия Третьякова, г. Кимры. **В Новый год всеми владеет только одно желание: как можно лучше проводить старый год и как можно лучше встретить Новый год.**



ПОНАДОБИТСЯ

- 200 г свиного языка
- 200 г крабовых палочек
- 4 яйца
- 2 свежих огурца
- горсть изюма
- майонез по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Свиной язык отварить до готовности. Очистить и нарезать соломкой. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать. Крабовые палочки, огурцы тоже нарезать, изюм распарить.

2. Язык, яйца, крабовые палочки, огурцы, изюм соединить и перемешать. Салат заправить майонезом по вкусу и еще раз хорошо перемешать.

Наталия советует

● **Вместо изюма в этот салат можно положить рубленые грецкие орехи.**



Время приготовления: 1 ч 30 мин
Количество порций: 8–10



Фото: Д. Позднухов (6)

Просто загляденье

Хочу предложить Ирине Жуковой мой любимый рецепт праздничного блюда. Его нетрудно приготовить и можно подавать как главное горячее блюдо. А если что-то останется, в чем я сомневаюсь, то на следующий день это отличная холодная закуска!

Ирина Гусева, г. Москва

КОНКУРС!



Хочешь, чтобы Ирина Жукова показала, как правильно приготовить твое любимое блюдо? Тогда пришли его рецепт вместе со своим фото и купоном со с. 66. Приз за публикацию — 500 руб.





Рулет из индейки

ПОНАДОБИТСЯ

● 1,8 кг филе грудки индейки; по 1 стручку зеленого, красного и желтого сладкого перца; 3 луковицы; 5 зубчиков чеснока; по 1 пучку укропа и петрушки; 2 кусочка белого хлеба; 0,5 стак. молока; 200 г фарша из телятины; 30 мл сливок; 1 ст. л. молотой паприки; соль, перец по вкусу; 50 г майонеза; 400 мл куриного бульона

● **Для украшения:** красный и зеленый перец; зелень укропа

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе индейки нарезать пластами (**а**), посолить, поперчить, посыпать паприкой.

2. Чеснок и лук очистить, порубить, отложить 1 ст. л. для тушения. Перец очистить от семян, нарезать кубиками (**б**). Петрушку порубить. Хлеб залить молоком, отжать.

3. **Приготовить начинку.** Добавить в фарш лук, чеснок, сладкий перец, петрушку, хлеб, соль, паприку, сливки (**в**), перемешать.

4. Из пластов филе сформовать большой пласт. Выложить начинку (**г**), свернуть рулетом. Можно связать шпагатом.

5. Выложить рулет в форму, смазать майонезом (**д**). Запекать 20 мин при 180°С. Добавить бульон, остатки лука с чесноком, запекать 1 ч при 160°С. Украсить елочками, вырезанными из красного и зеленого перца.

Ирина Жукова советует

● **Пласты филе индейки нужно хорошо отбить, оно станет нежнее.**

● **Время приготовления рулета сократится, если готовить его в специальном рукаве для запекания, проколов отверстия для выхода пара. Для подрумянивания рулета рукав раскрыть и запекать еще 15 мин.**









Под бой курантов

Делюсь рецептом вкусного и полезного салата. На фото — я и мой любимый муж Владимир.

Анна Поршина, пос. Ударный, Мордовия

Салат "Часы" с красной рыбой и помидорами

ПОНАДОБИТСЯ:

● 200 г красной копченой рыбы; 4 яйца; 2 помидора; 150 г твердого сыра; майонез по вкусу

● **Для украшения:** 1 упаковка крабовых палочек; кусочек красного болгарского перца; 5 маслин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Красную рыбу нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и отделить белки от желтков. Помидоры помыть, обсушить и нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Белки также натереть на крупной терке.

2. Салат укладывать слоями, каждый слой промазывать майонезом по вкусу: рыба – желтки (покрошить руками) – помидоры – сыр – белки.

3. Украсить салат. Крабовые палочки натереть и посыпать поверхность салата. Из красного перца сделать стрелки, из маслин — римские цифры.

Анна советует

● **Копченую красную рыбу в салате можно заменить малосольной рыбой, лучше семгой.**

КОНКУРС!



Тема февральского номера — пирожки и блины. Присылай любимые рецепты вместе с фото. Заполни купон, который ты найдешь на с. 66. За публикацию получишь от нас 500 руб.



Надежда Замараева, г. Екатеринбург. **Больше всего я люблю стряпать сладенькое.**

Торт "Птичье молоко"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 0,5 стак. муки; 0,5 стак. сахара; 0,5 стак. сметаны; 1 яйцо; 1 ст. л. слив. масла; 2 ст. л. какао; 1/4 ч. л. соды; щепотка соли
- **Для крема:** 4 ч. л. желатина; 0,5 стак. молока; 150 г слив. масла; 5 яиц; 200 г сахара; 1 ст. л. муки; ванил. сахар
- **Для глазури:** 3 ст. л. какао; 2 ст. л. молока; 2 ст. л. сахара; 30 г слив. масла (растопить)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сахар, яйцо, сметану, масло взбить. Добавить соль, муку, соду и какао. Выложить тесто в разъемную форму. Выпекать 30 мин в духовке при 200°С. Корж остудить и оставить в разъемной форме.

2. Приготовить крем. Желатин развести в 75 мл воды, оставить на 30 мин. Желтки растереть с 100 г сахара, добавить молоко, муку, на водяной бане закипятить. Остудить, добавить масло, ванил. сахар, взбить. Желатин чуть подогреть. Белки взбить с 100 г сахара. В белки влить желатин, перемешивая. Все соединить и перемешать. Крем выложить на корж. Разровнять, убрать в холод на 4 ч. Снять форму, полить глазурью, поставить в холодильник. Украсить по желанию.

Кролик, тушенный в вине

Светлана Торбина, г. Азов. **Очень вкусно.**



ПОНАДОБИТСЯ

- 1 тушка кролика; 2 кг лука; 4 ст. л. раст. масла; 150 мл белого вина; соль; перец; раст. масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кролика порубить на куски, посолить, поперчить, подрумянить на сковороде. Переложить в сотейник, влить вино, масло и тушить, перемешивая, 30 мин.

2. Добавить в сотейник полукольца лука и тушить под крышкой еще 15–20 мин.

Шашлык на сковороде

Ольга Кляуз, с. Покровка, Алтайский край. **Поздравляю всех с наступающим Новым годом!**



ПОНАДОБИТСЯ

На 4 порции:

- 900 г баранины
- 80 г топленого масла
- 100 мл гранатового сока
- 3 луковицы
- зелень петрушки, соль, перец, приправы по вкусу
- зерна граната

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Баранину нарезать порционными кусочками. Выложить на разогретую с топленым маслом сковороду, посолить, посыпать перцем, приправами и обжарить почти до полной готовности.

2. Лук очистить, нарезать кольцами и положить в сковороду к мясу. Перемешать и жарить в течение 5 мин.

3. В сковороду влить гранатовый сок, перемешать и тушить 3 мин.

4. Шашлык разложить по тарелкам, украсить зернами граната, зеленью петрушки и подать к столу.

Закуска "Жар-птица"

Татьяна Гринько, г. Ейск. **На праздник так хочется удивить родных и гостей.**



ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г куриного филе
- 500 г шампиньонов
- 1 маленькая баночка консервированных ананасов кусочками
- соль
- приправа для курицы
- мука для панировки
- растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе нарезать полосками, посолить, обвалять в муке и немного обжарить в кипящем масле. Затем посыпать приправой, сковороду накрыть крышкой и тушить в течение 10 мин.

2. Шампиньоны помыть, отварить, нарезать ломтиками и обжарить на растительном масле.

3. Грибы перемешать с курицей, добавить ананасы с соком.

4. Переложить в сотейник и тушить на медленном огне в течение 10–15 мин.



Екатерина Смирнова, г. Тольятти. **Давно хотела поделиться рецептом праздничного салатика.**

Рыбный салат "Змейка"

ПОНАДОБИТСЯ

- 4 картофелины; 3 банки консервир. горбуши; 5 яиц; 1 перепелиное яйцо; 200 г сыра; майонез по вкусу; корнишоны; кусочек красного сладкого перца, 2 шт. черного перца горошком; листья салата, помидор для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель и яйца сварить, охладить, затем очистить. Куриные яйца и картофель натереть на крупной терке. Рыбу размять вилкой. Все соединить, добавить майонез и хорошо перемешать.

2. Массу выложить на блюдо, выстланное листьями салата, сформовать змейку. Чешуйки сделать из — кружочков огурцов, язычок — из кожуры помидора, глаза — перец горошком.

3. В центре салата установить разрезанный зигзагообразно помидор, в середину положить перепелиное яйцо. Салат готов!

Многослойное мясо в фольге

Анастасия Коржова, г. Кемерово. **Хочу, чтобы мое блюдо оценили читатели.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 300 г говядины; 300 г свинины; 300 г филе курицы; 150 г шампиньонов; 100 г тертого сыра; 1 луковица; соль, перец по вкусу; раст. масло



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Говядину, свинину, курицу отбить, посолить, поперчить и обжарить.

2. Грибы и лук нарезать и обжарить отдельно.

3. Выложить на фольгу слоями: говядина – грибы – свинина – лук – курица. Сверху посыпать сыром и завернуть фольгу.

4. Запекать в предварительно нагретой до 220°C духовке в течение 30–35 мин.

Печенье "Елочки"



Скоро Новый год, предлагаю испечь к праздничному столу очень вкусное праздничное печенье. Замесите песочное тесто, понадобится: 100 г сливочного масла; 100 г сахара; 1 яйцо; 2 стакана муки. Все надо хорошо перемешать. Из теста сформовать треугольники, выложить их на смазанный растительным маслом противень. Выпекать в нагретой до 180°С духовке 20 мин. Сделать крем: 2 белка, 5 ст. л. сахарной пудры нужно взбить в крутую пену. Собираем елочку: на большое блюдо выкладываем печенье так, чтобы дно блюда было полностью закрыто. Следующий ряд — круг, меньший по диаметру и т. д. На самом верхнем ряду должно остаться 1 печенье. Печенье надо склеивать кремом (он будет смотреться как снег). Желаю всем хорошего Нового года!

Анна Сергеевна Винокурова, г. Липецк



Мария Молотова, г. Тольятти. **Каждый раз читаю ваш журнал, вот решилась отправить и свой рецепт.**

Салат "Птичье гнездо"

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 большая пачка чипсов; по 100 г вареной колбасы, копченой колбасы и ветчины; 2 моркови; 100 г сыра; 2 яйца; зелень петрушки; майонез

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь и яйца сварить и очистить. Морковь нарезать соломкой. Желтки отделить от белков. Белки нарезать соломкой. Дно салатницы и боковые стороны аккуратно выложить чипсами.

2. Колбасу и ветчину нарезать соломкой. Добавить морковь и белки и хорошо перемешать. Заправить майонезом, еще раз перемешать и выложить в центр салатницы на чипсы. Желтки натереть на мелкой терке.

3. Сыр также натереть на мелкой терке. Добавить в тертый сыр немного майонеза и слепить небольшие шарики.

4. Сырные шарики обвалять в тертом желтке, получатся птичьи яйца.

5. Яички выложить в центр салата (гнезда). Украсить свежими веточками петрушки. Салат готов!

Салат "Сугробики"

Надежда Чиндяева, г. Бузулук. **Поздравляю всех с наступающими праздниками.**



ПОНАДОБИТСЯ

● 300 г свинины; 3 луковицы; 5 картофелин; 3 яйца; 300 г сыра; 2 зубчика чеснока; 300 г майонеза; 1 ч. л. уксуса; соль; раст. масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца сварить вкрутую, охладить и очистить. Картофель отварить в мундире, охладить, очистить и натереть на средней терке. Лук нарезать и замариновать в уксусе, разведенном водой. Мясо нарезать соломкой и обжарить до готовности. Сыр натереть на средней терке.

2. Яйца разрезать вдоль пополам. Желтки вынуть, размять вилкой. Чеснок измельчить, соединить с размятыми желтками, майонезом и тщательно перемешать. Массой нафаршировать половинки яиц.

3. Салат выкладывать слоями: мясо – лук – майонез – картофель – майонез фаршированные яйца. Сверху посыпать салат тертым сыром.



Время приготовления: 35 мин
Количество порций: 8–10

Маргарита Воеводина, г. Новосибирск. **На Новый год хочется приготовить что-то необычное, как этот салатик.**

Салат из креветок в половинках ананаса

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 большой ананас; 500 г замороженных вареных креветок; 100 г шампиньонов; 2–3 киви; 2–4 мандарина; 1 яблоко; по 1 пучку петрушки и укропа; 20 мл коньяка; 1 ст. л. ликера амаретто; 1 ст. л. винного уксуса; 2 ст. л. оливкового масла; соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Ананас помыть, разрезать вдоль на половинки вместе с листьями. Удалить из половинок мякоть и нарезать ее средними кубиками.

2. Замороженные креветки опустить на 2 мин в кипящую воду. Сразу вынуть, охладить, очистить. Не резать!

3. Зелень помыть, обсушить, часть оставить для украшения, остальную мелко порубить.

4. Очищенные креветки выложить в миску, посыпать рубленой зеленью, залить коньяком, перемешать. Оставить для пропитки на 10 мин.

5. Шампиньоны очистить, нарезать пластинами, варить в подсоленной воде 7 мин. Откинуть на дуршлаг.

6. Все фрукты очистить. Киви нарезать кружочками и половинками кружочков, мандарины разобрать на дольки, удалив белую пленку. Яблоко мелко нарезать.

7. Соединить нарезанные фрукты в миске, добавить грибы, кубики ананаса, заправить винным уксусом и оливковым маслом, перемешать.

8. Наполнить половинки ананаса салатом из грибов и фруктов, сверху выложить креветки, сбрызнуть ликером амаретто. Украсить зеленью и ломтиками фруктов.

Ирина Жукова советует

● **Грибы можно заменить бананами или авокадо.**
● **Вместо винного уксуса рекомендую использовать сок лимона.**
● **Свежие шампиньоны для салата лучше не варить, а класть сырыми.**

Фото: В. Билунова (2)



Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 6–8

Виктория Шиканова, Нижегородская обл. **С этим рулетом придется повозиться, но он того стоит.**

Красно-белый рулет из рыбного филе

ПОНАДОБИТСЯ

● 400 г филе судака; 400 г филе форели или семги; 200 мл сливок; 1 ст. л. коньяка; специи для рыбы; соль; перец; 1 ч. л. красной икры; 50 г майонеза; зелень для украшения

Для соуса:

● 200 г майонеза; 1 ст. л. коньяка; 1 ст. л. сока лимона; зелень укропа

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе судака и красной рыбы по отдельности измельчить блендером, выложить фарш в разные миски.
2. В фарш из красной рыбы добавить 0,5 ч. л. специй для рыбы, соль, 100 мл сливок, перемешать миксером.
3. В фарш из судака добавить 100 мл сливок, соль, 0,5 ч. л. специй, 1 ст. л. коньяка, перемешать.
4. На пищевую пленку выложить фарш из красной рыбы, разровнять в пласт. На середину пласта положить фарш из судака по форме узкого батончика.
5. С помощью пленки свернуть рыбный пласт рулетом. Рулет туго завернуть в пленку, как батон, края крепко завязать нитками.
6. Выложить рулет в гусятницу, залить горячей водой, довести до кипения, варить 20 мин. Воду слить, рулет оставить в форме до полного остывания. Затем снять пленку и переложить рулет на блюдо с зеленью. Украсить майонезом, красной икрой.
7. **Сделать соус.** Майонез, коньяк, лимонный сок и рубленый укроп соединить и взбить. Рулет подавать с соусом.

Ирина Жукова советует

● В фарш из судака можно добавить жареный лук и нарезанные вареные яйца, а также зелень укропа, это улучшит вкус.

● Вместо икры рулет можно украсить мелко нарезанным крабовым мясом и зернами консервированной кукурузы.

Готовим в духовке



Мы с мужем живем вдвоем, но часто в гости приходит дочка с семьей. Мы любим традиционную русскую кухню. Часто готовим в духовке.

Наталья Николаевна Ермолаева, г. Муром, Владимирская обл.

Похлебка в горшочках

ПОНАДОБИТСЯ

● 1/3 часть (400 г) курицы; 400 г картофеля; 2 средние моркови; 2 луковицы; 4 ст. л. риса; свежая зелень; 250 г сметаны; соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу нарезать на кусочки. Картофель и лук нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке, зелень измельчить.

2. Разделить все на 4 порции. В горшочки объемом 400–500 мл выложить слоями курицу и овощи. Сверху в горшочки добавить по 1 ст. л. риса и немного зелени, соль, перец.

3. Залить горшочки кипящей водой на 2/3 объема, накрыть крышкой и поставить в нагретую до 220°С духовку на 1 ч. Подавать готовую похлебку прямо в горшочках, добавив сметану. Приятного аппетита!

Печенка по-строгановски

ПОНАДОБИТСЯ

● 700 г печени; 1 большая луковица; 20 г муки; 200 г сметаны 15-процентной жирности; растительное масло; соль по вкусу; зелень для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Печень очистить от пленок, нарезать брусочками. Посолить, обвалять в муке, обжарить 2–3 мин на разогретой сковороде с растительным маслом.

2. Выложить печень в большой керамический горшок. Залить сметаной, накрыть крышкой. Запекать в духовке при 250°С 40 мин. Украсить рубленой зеленью. Подавать хорошо с картофельным пюре.

КОНКУРС!



Предпочитаешь недорогие, но вкусные блюда? Знаешь рецепты? Тогда присылай их нам! Не забудь о фото и купоне со с. 66. За публикацию получишь от редакции 500 руб.



Наталья Образцова, пос. Нахабино, Московская обл. **Очень нравятся рецепты из вашего журнала.**

Ватрушки с творогом

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 1 пакетик дрожжей; 400 г муки;150 мл растительного масла; 3 желтка; 100 мл молока; по щепотке соли и сахара; растительное масло для выпекания; 1 желток для смазывания
- **Для начинки**: 0,5 кг творога; 1 желток; сахар по вкусу; 1 ст. л. растительного масла; 2 ст. л. муки; щепотка соли

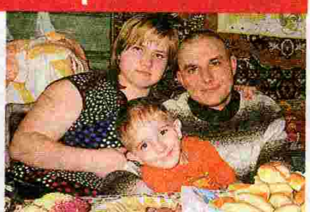
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Дрожжи развести в 200 мл теплой воды, добавить 0,5 стакана муки, поставить опару на водяную баню. Когда запузырится, добавить оставшуюся муку, растительное масло, желтки, соль, сахар, теплое молоко и хорошо перемешать. Убрать в тепло на 30 мин.

2. Сделать начинку. Творог, желток, сахар, соль, растительное масло, муку соединить и хорошо растереть.

3. Из теста сформовать шарики, приплюснуть, в середине рюмкой вырезать дырочку. Выложить на противень. В середину положить начинку, смазать желтком и оставить на 15 мин. Выпекать в духовке при 220°С 20 мин.

Вкусное тесто для пирогов



Ольга Авдонина, г. Кинешма. **Этот рецепт мне дали девочки на работе.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 50 г свежих дрожжей; 1 яйцо: 2 стакана воды или молока; 100 мл растительного масла; 3 ст. л. сахара; 1/4 ст. л. соли; 6 стаканов муки

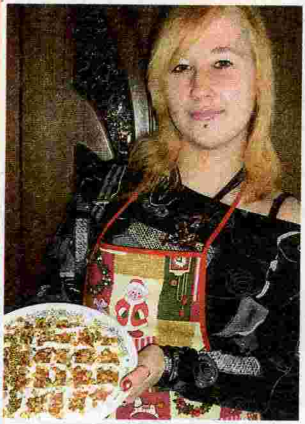
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Свежие дрожжи развести в теплом молоке или воде так, чтобы не было комочков, добавить яйцо, растительное масло, соль, сахар, муку и хорошо вымесить.

2. Тесто скатать в шар, положить в полиэтиленовый пакет и убрать в холодильник на 40 мин. Тесто готово, можно печь пироги. Начинка может быть любая.

Салат "Паутинка"

Татьяна Большакова, г. Ковров. **Этот салат я готовлю давно, он всем нравится!**



ПОНАДОБИТСЯ

- 200 г вареного куриного мяса
- 2 яйца
- 1 свежий огурец
- 1 помидор
- 150 г сыра
- 200 г фисташек
- 200 г майонеза

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Куриное мясо мелко нарезать, яйца сварить вкрутую, очистить, мелко порубить. Огурец и помидор помыть, нарезать небольшими кубиками. Сыр натереть на средней терке. Фисташки очистить.

2. Выкладывать салат на тарелку слоями, каждый слой слегка смазывая майонезом: куриное мясо – яйца – огурец – тертый сыр – помидоры.

3. Сверху сделать решетку тоненькой струйкой майонеза. Посыпать салат фисташками. Салат готов, подавайте на стол!



Время приготовления: 1 ч 10 мин
Количество порций: 6–8

Мария Потапова, г. Москва. **Эту вкусную запеканку меня научила готовить моя бабушка.**

Запеканка из белокочанной капусты

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кочан капусты; 3 картофелины; 500 г смешанного фарша; 2 луковицы; 2 моркови; 4 помидора; 200 г сметаны; растительное масло; 50 г бекона; семена укропа; оливки, зеленый лук для украшения; соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сварить кочан капусты в воде до полуготовности. Разобрать на крупные листья. Остатки кочана порубить.

2. Лук и морковь очистить, нарезать, обжарить на растительном масле, добавив соль, перец, семена укропа.

3. Картофель очистить, натереть на терке. Соединить мясной фарш, тертый картофель, измельченную капусту, посолить, поперчить, хорошо перемешать.

4. В форму для запекания налить масло, выложить слой листьев капусты. Далее выкладывать слоями: мясной фарш — лук и морковь — листья капусты — фарш — лук и морковь. Накрыть все листьями капусты. Сверху залить сметаной.

5. Запекать 40–50 мин в нагретой до 200°С духовке. За 10 мин до конца запекания достать из духовки, украсить кружками помидоров, снова поставить в духовку.

6. Бекон нарезать, обжарить на раст. масле. Оливки нарезать кольцами. Лук измельчить. Запеканку выложить на блюдо, полить оставшимся в форме соусом, украсить беконом, оливками, луком.

Ирина Жукова советует

● Вегетарианский вариант блюда можно приготовить, заменив мясной фарш вареным рисом с грибами.
● Вкус блюда улучшится, если капустные листья перед запеканием посыпать тмином, сушеной паприкой, укропом или карри.
● Запеканку вместо сметаны можно залить яично-молочной смесью.

Фото: В. Билунова (1)



Со вкусом

Здравствуйте! Я нашла свободное время, чтобы порадовать читателей любимого журнала новым рецептом.

Наталия Третьякова, г. Кимры

Рыбная запеканка

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 рыба (кежуч); 300 г свежих шампиньонов; 1 морковь; 1 луковица; 500 мл сливок; соль, специи, зелень по вкусу; растительное масло для жарки
- **Для украшения:** 1 помидор; 1 болгарский перец; зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Грибы, лук, морковь мелко нарезать и вместе обжарить на растительном масле до золотистого цвета лука.

2. Рыбу выпотрошить, помыть. Посолить, поперчить по вкусу и нафаршировать обжаренной смесью. Обвязать ниткой или закрепить зубочистками.

3. Рыбу выложить на противень, залить сливками. Выпекать в нагретой до температуры 200°С духовке в течение 35 мин. Рыбу положить на блюдо, украсить дольками помидора, колечками болгарского перца, зеленью и подать на стол.

Салат "Принцесса" с сыром



Владлена Макшанкина, г. Самара. **Салатик очень нежный.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 6 вареных яиц; 100 г сыра; 1 банка сардин в масле; 1 луковица; 100 г слив. масла; майонез; зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Масло заморозить. Отделить белки от желтков. Консервы размять вилкой.

2. Салат выкладывать слоями: тертые белки – тертый сыр – консервы – майонез – полукольца лука – тертое масло – тертые желтки – майонез. Украсить зеленью.

КОНКУРС!



Знаешь рецепты рождественских блюд? Тогда присылай их к нам в редакцию. Не забудь о фото. Заполни купон, который ты найдешь на с. 66. За публикацию получишь 500 руб.



Анна Курзаева, г. Ульяновск. **Все, кто пробовал этот салат, с первого раза не смогли догадаться, из чего же он состоит, и очень удивлялись, когда узнавали секрет!**

Салат "Уральские самоцветы"

ПОНАДОБИТСЯ

- 100 г малосольной красной рыбы; 4 картофелины; 3 яйца; 150 г твердого сыра; 1 упаковка крабовых палочек; майонез по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель и яйца отварить и очистить. Затем отдельно натереть на крупной терке. Сыр и крабовые палочки также отдельно натереть на крупной терке. Рыбу нарезать тонкими полосками.

2. Салат укладывать слоями. Каждый слой промазывать майонезом: картофель – яйца – сыр – крабовые палочки. Сверху также промазать майонезом. Уложить кусочки красной рыбы.

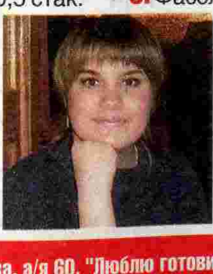
3. Салат поставить в холодильник на 2 ч.

Салат "Калорийный" с ветчиной

Татьяна Мазан, г. Калуга. **Этот салат я открыла методом проб и ошибок, подбирая компоненты.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 300 г ветчины; 150 г сыра; 4 вар. яйца; 1 свежий огурец; 1 банка консервир. белой фасоли в собств. соку; 1 пучок укропа; 1 луковица; 0,5 стак. вар. риса; 1 зубчик чеснока; соль; перец; майонез



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

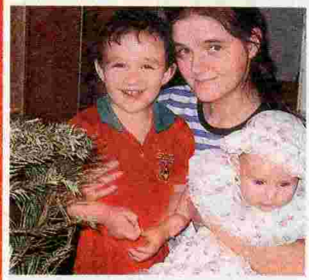
1. Фасоль откинуть на дуршлаг, промыть. Лук, огурец, ветчину и яйца нарезать одинаковыми небольшими кусочками.

2. Сыр натереть на крупной терке, укроп помыть, обсушить и порубить.

3. Фасоль, огурец, ветчину, лук, яйца, сыр, рис соединить и перемешать. Добавить измельч. чеснок, соль, перец, посыпать укропом. Салат заправить майонезом и перемешать.

Рулет "Сырный сюрприз"

Надежда Пименова, г. Москва. **Обожаю этот рецепт за его неповторимость. Каждый раз гостям приходится угадывать, какая начинка спряталась в рулете на этот раз.**



ПОНАДОБИТСЯ

- 300 г твердого сыра; 200 г творога; 1 куриная грудка; 1 морковь; зелень по вкусу; раст. масло; соль, перец, чеснок по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Грудку отварить и остудить. Курицу, зелень, морковь мелко нарезать, творог протереть через сито.

2. Курицу, половину моркови и зелени, творог соединить, посолить, поперчить и перемешать.

3. Полиэтиленовый пакет смазать растительным маслом. Сыр разрезать вдоль и положить в пакет. Туго завязать и опустить в кастрюлю с кипящей водой на 10 мин, пока сыр не расплавится.

4. Сыр раскатать тонким слоем на фольге. Сверху выложить начинку. На нее равномерно разложить оставшуюся морковь и зелень. С помощью фольги свернуть рулетом. Убрать в холодильник на ночь. При подаче на стол нарезать на кусочки.

Салат "Пина Колада"

Анна Бессонова, г. Старый Оскол. **Салат нравится и детям, и взрослым. Вкус просто незабываемый! А вся изюминка в соусе...**



ПОНАДОБИТСЯ

● 400 г куриного мяса; 0,5 стакана рубленых грецких орехов; 200 г твердого сыра; 1 банка консервированного горошка; 400 г шампиньонов; 100 г ананаса

● **Для соуса:** 0,5 стакана сметаны; 0,5 стакана майонеза; 1 ст. л. горчицы; молотый черный перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Куриное мясо и грибы отварить отдельно. Нарезать небольшими кубиками. Сыр натереть на средней терке. Ананас нарезать кубиками.

2. Приготовить соус. Майонез, сметану, черный перец, горчицу соединить и хорошо перемешать.

3. Мясо курицы, грибы, сыр, горошек без жидкости, ананас, орехи соединить, перемешать и выложить в салатник. Заправить соусом по вкусу и вновь перемешать, салат готов!



Александр Судьин, г. Радужный. **Я люблю готовить, а еще удивлять свою семью новыми рецептами. Хочу предложить вашему вниманию один из любимых моей семьей рецептов.**

Мясо с овощами на шпажке

ПОНАДОБИТСЯ

● **На 1 порцию:** 3–4 кусочка нежирной свиной грудинки; 1 картофелина; 1 помидор; 1 луковица; 1 баклажан; соль; молотый черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо посолить, поперчить и оставить на 2 ч. Картофель и баклажан очистить. Все овощи нарезать кружками толщиной 1,5 см. Насаживать на шпажку по очередности: картофель – мясо – лук – баклажан – помидор, чередовать.

2. Выложить шпажки на противень, посолить и запекать в нагретой до 200°С духовке до полной готовности. Подавать хорошо в горячем виде с зеленью и овощами.

Салат "Рыбный коктейль"

Людмила Мачкалиди, пос. Витязево, Краснодарский край. **Я домохозяйка. У меня трое детей. На фотографии я слева. Попробуйте это блюдо, оно очень необычное и красиво выглядит.**



ПОНАДОБИТСЯ

● 1 банка консервированного лосося; 100 г маринованных грибов; 100 г майонеза; 2 помидора; 2 дольки лимона; 2 яблока; 1 красный болгарский перец; листья салата

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу измельчить, грибы, яблоки мелко нарезать, мякоть лимона измельчить. Помидоры нарезать кружочками, перец – колечками.

2. Салат выкладывать в креманки слоями: рыба – грибы – лимон – яблоки. В центре сделать углубление, положить в него листья салата, влить майонез и украсить кружочками помидора и колечками перца.

Рулетики



Любой праздничный стол украсят рулетики. Предлагаю несколько рецептов. Острые рулетики. Понадобится: 200 г ветчины; корень хрена; 3 ст. л. сметаны; зелень. Хрен надо натереть, добавить сметану, перемешать. Ветчину нарезать ломтиками, смазать массой, свернуть рулетиками. Рулетики выложить на лист салата и украсить зеленью. Яичные рулетики. Понадобится: 3 яйца; 200 г фарша; соль; специи; зелень. Яйца растереть с солью и испечь тонкие яичные блинчики. Фарш посолить, добавить специи по вкусу. На блинчики ровным слоем выложить фарш и свернуть в рулетики. Готовить на пару 20 минут. Рулетики остудить и нарезать ломтиками толщ. 2 см, украсить зеленью.

Рулетики с маслинами. Понадобится: 1 кг слоеного теста; 100 г твердого сыра; 200 г ветчины; 100 г маслин. Ветчину, маслины и сыр надо мелко нарезать и перемешать.

Тесто раскатать в прямоугольный пласт, разложить начинку ровным слоем и скатать в рулет. Рулет оставить в холодильнике на 20 минут, затем нарезать на рулетики и выпекать в духовке до образования золотистой корочки.

Елена Сохацкая, г. Уфа



Татьяна Толмач, г. Москва. **Это блюдо нужно подавать в холодном виде. Украшаем маслинами и петрушкой. Приятного аппетита!!!**

Курица "Черкез" с хлебом

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 курица; 2 ст. л. сливочного масла; 5 кусочков черствого белого хлеба; 400 г рубленых грецких орехов; 5 зубчиков чеснока; 1 ч. л. молотого черного перца; 2 ч. л. соли; 0,5 ч. л. молотого красного перца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу отварить целиком, бульон оставить. С курицы снять кожу, удалить кости. Мясо руками разделить на кусочки и выложить в глубокую посуду.

2. Чеснок и хлеб измельчить, залить 1 стаканом бульона, добавить орехи и черный перец, перемешать и залить куриное мясо.

3. Красный перец обжарить на сливочном масле и сверху полить блюдо.

Фаршированные окорочка

Ксения Юрьева, пос. Васильево, Татарстан. **На фото я и моя дочурка Ангелиночка.**



ПОНАДОБИТСЯ

● 4 окорочка; 1 яйцо; 400 г шампиньонов; 1 луковица; 1 бульонный кубик со вкусом курицы; 200 г сыра; 100 г майонеза; 3 зубчика чеснока; сливочное масло для жарки; соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. С окорочков снять кожу. Отделить мясо и мелко нарезать. Добавить яйцо и перемешать. Шампиньоны, лук нарезать и вместе обжарить. Сыр натереть на средней терке. Курицу, грибы, лук, сыр, 2 ст. л. майонеза соединить и перемешать.

2. Фарш выложить на куриную кожу, сформовать рулетики, перевязать ниткой и убрать в холодильник на 1 ч. Чеснок измельчить и перемешать с оставшимся майонезом.

3. Рулетики обмазать майонезной смесью, выложить на противень. Выпекать в нагретой до 180°C духовке 40 мин.



Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 20–30

Вера Сосновская, Тульская обл. **Эта закуска очень вкусная и необычная, исчезает со стола мгновенно.**

Чернослив, запеченный с беконом и сыром

ПОНАДОБИТСЯ

- 20–30 шт. чернослива без косточек
- 100–150 г сыра твердых сортов
- 150 г бекона или копченой грудинки в нарезке
- черный хлеб; раст. масло
- зелень, листья салата, помидоры черри для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Чернослив перебрать, выбрать самый крупный, залить горячей водой, оставить на 10 мин для размягчения.

2. Воду слить, ягоды обсушить на полотенце, сделать острым ножом надрезы сбоку, чтобы получился карман.

3. Сыр нарезать небольшими кубиками по размеру чернослива, начинить весь чернослив сыром.

4. Обернуть каждую ягоду чернослива тонким ломтиком бекона, закоплоть деревянной зубочисткой.

5. Выложить рулетики на противень, смазанный растительным маслом.

6. Запекать в течение 10–15 мин в нагретой до температуры 180°С духовке, пока бекон не покроется румяной корочкой.

7. Выложить готовые рулетики на блюдо, украсить ломтиками черного хлеба и зеленью. Подавать в горячем и холодном виде.

Ирина Жукова советует

- **Если подавать это блюдо как горячую закуску, рекомендую хлеб обжарить на растительном масле или приготовить его в виде горячих тостов.**
- **Вместо чернослива для этой закуски можно использовать размоченную в горячей воде крупную курагу.**
- **Закусочные рулетики можно приготовить и без сухофруктов, завернув в бекон начинку из тертого сыра, зелени, чеснока и майонеза. Все пропорции по вкусу.**

Фото: В. Билунова (6)



Время приготовления: 1 ч 20 мин
Количество порций: 6–8

Анна Горшкова, г. Электросталь. **Вкусное мясо для новогоднего стола.**

Свинина в сырной корочке

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг свиной шейки; 250 г сметаны; 250 г сыра твердых сортов; 2–3 зубчика чеснока; соль, перец, тимьян, базилик или другие специи для мяса по вкусу; листья салата, разноцветные перцы, перец горошком, оливки для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо помыть, обсушить салфеткой, нарезать ломтиками толщиной 1,5–2 см. Каждый ломтик посолить, поперчить, посыпать специями с двух сторон.

2. Сыр натереть на терке. Чеснок порубить. Смешать сыр и чеснок со сметаной. Ломтики мяса обмакнуть в сметанный соус и уложить на лист фольги в ряд. Обмазать остатками соуса. Края фольги соединить.

3. Запекать мясо 1 ч в нагретой до 180°C духовке. В конце запекания развернуть фольгу, чтобы образовалась румяная корочка.

4. Достать мясо из духовки, дать постоять 10 мин. Убрать фольгу, переложить на блюдо с листьями салата. Украсить по желанию.

5. Бычок. Сделать рога из плодоножки перца, разрезав ее пополам (**а**). Тело бычка — из двух перцев разного цвета, надетых один на другой (**б**). Голова бычка — из кончика зеленого перца, разрезанного на половинки. Соединить половинки выпуклой стороной, прикрепить рога зубочистками (**в**), сделать глаза из горошин перца. Прикрепить голову бычка к телу с помощью зубочистки (**г**). Приклеить кольцо из оливки сметаной.









Красиво и легко



Этот салат делается из доступных продуктов, быстрый в приготовлении. Форма салата является украшением праздничного стола. Приятного аппетита! На фото я и мой молодой человек Алексей.

Лидия Морозова, г. Новоуральск

Салат "Чудо-гнездо" с копченой курицей

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 копченая курица; 6 яиц; 4 шт. картофеля; чеснок, майонез по вкусу; 150 г твердого сыра; растительное масло для фритюра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо курицы отделить от костей, мясо руками разобрать на волокна. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и отделить белки от желтков. Белки нарезать соломкой.

2. Картофель помыть, очистить, нарезать соломкой и обжарить во фритюре до золотистого цвета, выложить на салфетку, чтобы стекло лишнее масло.

3. Куриное, мясо, нарезанный белок, обжаренный картофель соединить и перемешать. Добавить майонез по вкусу, еще раз перемешать и выложить на тарелку в форме гнезда.

4. Сыр натереть на мелкой терке, чеснок измельчить, желтки размять. Чеснок и желтки соединить и хорошо перемешать.

5. Из желтковой массы скатать "яички" и обвалять их в тертом сыре. "Яички" положить в середину гнезда. Салат готов!

Лидия советует

- **Куриное мясо в этом салате можно заменить нежирной ветчиной, нарезанной соломкой.**
- **Картофель для "гнезда" лучше не резать. А натереть на терке для корейской моркови.**

КОНКУРС!



Тебе хватит 30 минут, чтобы приготовить необычную закуску? Пришли нам рецепты и фото. Не забудь заполнить купон со с. 66. За опубликованный рецепт получишь 500 руб.



Ольга Авдонина, г. Кинешма. **Этот винегрет я готовлю на Новый год. Свеклу я сначала смешиваю с маслом, чтобы салат не окрасился.**

Винегрет "Новогодний"

ПОНАДОБИТСЯ
- 150 г квашеной капусты
- 2 свеклы
- 2 моркови
- 4 картофелины
- 5 маринов. огурчиков
- 1 луковица
- 1 банка консервированного горошка
- соль по вкусу
- раст. масло для заправки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь, картофель, свеклу помыть, отварить, охладить, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, мелко нарезать и ошпарить. Огурцы также нарезать кубиками.

2. Овощи соединить, добавить капусту, горошек без жидкости, посолить, заправить майонезом и все перемешать.

Салат "Апельсиновый лосось"

Татьяна Муртазина, Краснодарский край. **Приятно, когда что-нибудь такое приготовишь, и все просят рецепт. На фото я с любимым мужем Сергеем.**



ПОНАДОБИТСЯ
- 1 банка консерв. лосося; 2 апельсина; 0,5 луковицы; 200 г твердого сыра; майонез по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Апельсины очистить, разобрать на дольки и нарезать их небольшими кубиками, сок слить. Консервированный лосось размять вилкой. Лук мелко нарезать. Сыр натереть на средней терке.

2. Кубики апельсинов, размятый лосось, лук и сыр соединить, перемешать.

3. Салат заправить майонезом по вкусу, вновь перемешать и сразу подать на стол.

"Прокисший пирог"

Наталья Беляева, г. С.-Петербург. **Если молоко скисает, в нашем доме начинается настоящий праздник: я пеку пирог, который члены семьи просто обожают!!! На фото мой муж Иван.**



ПОНАДОБИТСЯ
- 2 яйца; 400 г муки; 500 мл простокваши; 250 г сахара; 1 ст. л. крахмала; щепотка соли; 0,5 ч. л. соды; ванильный сахар по вкусу; растительное масло для жарки; мука или сухари для посыпки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В простоквашу вбить яйца, всыпать сахар, соль, ванильный сахар, крахмал и все тщательно перемешать. Затем добавить соду и понемногу начать всыпать муку. Размешивать массу до тех пор, пока все комочки муки не растворятся.

2. Форму для выпекания смазать маслом, посыпать мукой или сухарями. Вылить тесто, выпекать в нагретой до 180°С духовке до готовности (проверять спичкой). Пирог поднимается, но в конце резко опадает — это норма.



Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 2–4

Наталья Васильева, г. Ярославль. **Люблю печь пирожки из готового слоеного теста — времени много не надо!**

Семга в лодочке из слоеного теста

ПОНАДОБИТСЯ

На 4 порции:

● 1 упаковка слоеного теста; 400 г семги; 1 ст. л. красной икры; 400 мл сливок 33-процентной жирности; 80 мл сухого белого вина; 1 лимон; 100 г сыра пармезан; 3 красные луковицы; 4 помидора; 1 яйцо; зелень; 30 мл столового уксуса; растительное масло; соль, смесь перцев по вкусу; листья салата

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Семгу очистить, посолить, поперчить, залить соком из половины лимона, оставить на 10 мин. Нарезать на 4 длинных куска. Обжарить с двух сторон на растительном масле.

2. Лук очистить, нарезать кольцами, залить столовым уксусом, мариновать 20 мин, откинуть на дуршлаг.

3. Приготовить сливочный соус. Сливки соединить с белым вином, добавить соль, перец, остатки сока лимона, зелень. Варить, помешивая, на слабом огне до загустения.

4. Слоеное тесто разморозить, нарезать на 4 прямоугольника. Сформовать из теста 4 лодочки. Выложить на смазанный растительным маслом противень.

5. Внутрь каждой лодочки выложить кусок семги, полить соусом, посыпать тертым сыром, украсить кольцами красного лука и ломтиками помидора. Края теста смазать взбитым яйцом.

6. Запекать 15 мин в нагретой до 180°C духовке до золотистого цвета. Украсить красной икрой. Подавать в горячем виде на листьях салата.

Ирина Жукова советует

● Открытые пирожк расстегаи можно приготовить с любым рыбным фаршем, соединив его с жареным луком.

● Вместо сливочного соуса можно использовать нежирную сметану, смешанную с рубленой зеленью и солью.

Фото: В. Билунова (1)

ТАТЬЯНА НАГИЕВА РАССКАЗЫВАЕТ:

КАК МНЕ УДАСТСЯ ПОХУДЕТЬ ПРОДОЛЖАЯ ПРИ ЭТОМ ЕСТЬ

...всего за 6 недель после



До этого необычайного опыта я весила 71 кг, при росте 167 см. Понимала, что это чрезмерный вес, но, предприняв несколько попыток похудеть с помощью различных методов без всякого результата, я успокоилась.

Перед тем, как начать свой рассказ, должна признаться, что в моей семье все женщины весьма крупные. Моя бабушка всегда повторяла: "Все полезно, что в рот полезло". Даже тогда, когда я не хотела есть, мне говорили: "Съедай все, что лежит на твоей тарелке", и можете быть уверены, что другого выхода у меня не было.

Уже с 12 лет меня стала пугать мысль об "ожирении". Ни за что на свете я не хотела быть похожей на своих теток и двоюродных сестер.

Но, к сожалению, возможно, из-за наследственности, в 14 лет я начала поправляться: у меня была тонкая талия, а бедра и ноги толстоватые. Поэтому с 15 до 20 лет большую часть времени я проводила в борьбе с лишним весом... и сама с собой.

Однажды мне стало стыдно.

Замуж я вышла в 21 год. Мой муж согласился с тем, чтобы я осталась дома. Сначала... все было хорошо. Эта новая жизнь мне нравилась, был прекрасный дом, но через некоторое время я стала скучать. Я почти никуда не выходила, и, как только чувствовала себя не в настроении, стала потихоньку развлекать себя... Один бутерброд здесь, одно печенье там, и продолжала есть целый день. Я старалась сдерживать себя, чтоб не опустошать холодильник, но это было сильнее меня.

Таким образом, я стала поправляться еще больше, чем раньше. Сначала мужу нравились мои прелести и он говорил, что это мне идет, и что у меня красивая грудь..., но несмотря на это я чувствовала, что он от меня отдаляется. Он говорил мне: "У тебя красивое лицо и ты выглядела бы на десять лет моложе своего возраста, если бы не была такой толстой", и от этих слов мне было очень плохо. Мне было стыдно, я даже не решалась носить брюки, не говоря уже о купальных костюмах.

Через 2 года ситуация стала катастрофической: мой вес достиг 71 кг. Я села на диету, лишая себя всего, и похудела на 2 или 3 килограмма, которые потом набрала в течение нескольких дней. Я пошла на консультацию к врачу, но от лекарств, которые избавляют от чувства голода, у меня начались боли в желудке, я плохо спала и не худела!

Я не могла такой оставаться.

Я почувствовала себя страшной, толстой! Я старалась не расхаживать в трусиках и в лифчике, как раньше. Мой муж не оказывал мне никакого внимания и по вечерам, когда мы ложились спать, поворачивался ко мне спиной и засыпал, не сказав слова! Как и большинство женщин, я часто покупаю женские журналы. Из них я много узнала о молодых женщинах моего возраста, которым удалось похудеть на 10, 15 и даже на 25 килограммов-совсем без усилий, без лекарств, без необходимости перехода на какую-либо диету. Речь идет о специальном кофе для поху-



БАД Кофе Минс не является лекарственным препаратом. Перед употреблением необходимо проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.

НА 19 КГ, ВСЕ, ЧТО ХОЧЕТСЯ...

удивительной встречи...

дения Cafe Mince (Кофе Минс). Это легко, не требует усилий, и я сказала себе: "Ты должна попробовать", французы известны своими научными достижениями, и многим женщинам удалось похудеть благодаря Кофе Минс, может быть, и для тебя это станет тем чудом, которого ты так долго ждешь.

И тогда я приняла окончательное решение. Ничего не сказав мужу, я позвонила по номеру, указанному в объявлении и подробно расспросила, как похудеть

Никогда не откажусь от того, что я люблю.
Люблю кофе - крепкий, ароматный!
Люблю петь, люблю готовить.
Люблю общаться с детьми.
Мой муж ещё не может в это поверить - я рассчитываю похудеть на 19 кг.
Без всяких усилий.
И сейчас я считаю, что у меня есть все, чтобы начать новую жизнь.

с помощью этого кофе. Я получила подробную информацию об оздоровительных курсах и их длительности. Если же я не буду на удовлетворена 100 процентов результатами "кофетерапии", мне возвратят деньги, за исключением затрат на доставку и упаковку. Сделать заказ, оказывается, очень просто.

Кофейная диета

Кофе Минс меня заинтересовал и, кроме того, оказалось, что применять его легко. Я ознакомилась с инструкцией и выяснила,что это высококачественный натуральный продукт, который можно употреблять как обычный кофе 1-2 раза в день и при этом планомерно худеть! Кофе обладает приятным ароматом и вкусом с легкой кислинкой. Этот напиток не обладает ни мочегонным, ни слабительным действием, а главное его преимущество заключается в том, что он купирует аппетит, способствует сжиганию жиров в организме и улучшает обмен веществ. Наблюдения специалистов показали, что при употреблении этого кофе человек теряет в месяц от двух до пятнадцати лишних килограммов.

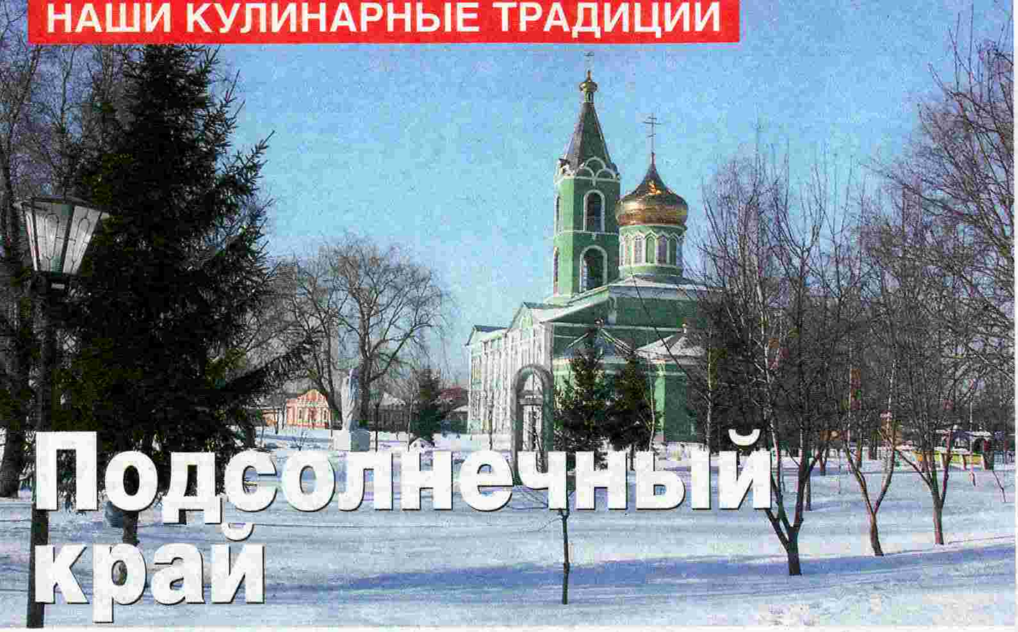
Мне рассказали, как лучше употреблять этот кофе, чтобы достичь максимального эффекта. Все очень просто. Можно добавлять в чашку ложечку сахара и немного нежирного молока. Только не нужно ждать быстрых результатов. За два-три дня употребления кофе, конечно, сбросишь килограмм - другой, но чтобы значительно похудеть, нужно пройти полный курс. Уже в конце второй недели можно избавиться от 6-8 лишних килограммов - без усилий, без диет, без таблеток, продолжая употреблять в пищу все, как обычно. На протяжении третьей недели люди, обычно, худеют еще на 2-3 килограмма, причем совершенно не испытывая никаких негативных последствий. Каждая чашечка Минс добавляет уверенность, бодрость и надежду, настроение поднимается и, несмотря на массу дел, человек ощущает себя словно заново родившимся.

Важно и то, что при употреблении кофе для похудения не просыпается аппетит, можно кушать все, что тебе нравится, не ощущая никаких неудобств. Были случаи, когда в конце шестой недели "кофетерапии" люди худели весьма значительно - на 20 килограммов и больше.

Хочу похудеть до 52 килограммов

Позже я познакомилась с женщинами, которые тоже испытывали точно такие же проблемы, как и я. Из-за тучности у них портились отношения в семье, мужья теряли к ним интерес. Женщины, употребляющие Кофе Минс, не только худели - они менялись внутренне, становились веселыми и жизнерадостными. А главное, в них вселялась уверенность, что ни при каких обстоятельствах они уже не поправятся. Взвешиваясь каждый день, все они убедились, что можно похудеть на 5, 10, 15 и даже 30 кг. И, как следствие, менялось отношение окружающих к этим дамам. Мне рассказали, что даже после родов, регулярно принимая это кофе, можно не только не пополнеть, а даже сбросить несколько кило!

А что может быть вкуснее чашечки настоящего кофе перед началом дня! Так что я уже установила себе планку - употребляя кофе, похудею на 19 килограммов, чтобы весить 52, Уверена, что Кофе Минс мне поможет.



Подсолнечный край

На Белгородчине много красивых городов и деревень. Но мне хочется рассказать о небольшом, но самом любимом городе, в котором я родилась, живу, работаю и воспитываю своих сыновей. Поверьте, он заслуживает того, чтобы о нем узнали жители нашей огромной страны!

Ольга Таничева, Белгородская обл.

Среди меловых гор в долине реки Тихая Сосна на востоке Белгородской области находится город Алексеевка. Летом окружают его бескрайние поля подсолнечника. Это стоит увидеть! Душа поет от красивейшего солнечного пейзажа. Хочется прижаться щекой к маленькому солнышку и вдыхать его незабываемый аромат.

По преданию, первым поселенцем в этих краях стал воронежский боярин Фаддеев, который построил в 1691 г. водяную мельницу на реке и несколько хат. В это же время здесь обосновались выходцы из украинского города Богуслава (500 человек). Фамилии алексеевцев и сейчас говорят об украинском происхождении: Галушко, Буханец, Лысенко, Дурносвист, Чертоляс, Перебейнос, Кобзарь, Лепетуха. А свое название слобода получила от имени ее первого владельца князя Алексея Черкасского. Население слободы занималось земледелием и кустарными промыслами.

Как по маслу

В 1829 году произошло важное событие: крепостной крестьянин Даниил Семенович Бокарев, знавший процесс добывания конопляного и кедрового масла, открыл способ получения масла из семян подсолнечника. Для отжима он приспособил деревянный винтовой пресс. Этот пресс сейчас хранится в городском краеведческом музее. Своим открытием крестьянин Бокарев внес большой вклад в экономическое и культурное процветание края. Подсолнух стал нашим символом. Он изображен на гербе и флаге Алексеевского района.



Маслобойный станок в музее

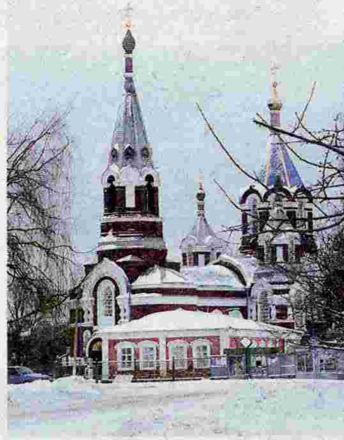
Традиции старых маслоделов достойно продолжаются и сегодня. Производство, основанное на базе бывшего купеческого завода, выпускает подсолнечное масло по современной технологии. Торговая марка "Слобода" широко известна в России. Благодарные потомки поставили в 2005 г. в центре Алексеевки памятник Бокареву.

Из памятников культуры у нас сохранилась старая часть города и 3 действующие церкви. Самой старой Свято-Троицкой церкви — 200 лет. Бережно хранят в крае память о героях Великой Отечественной войны. Большинству героев поставлены бюсты. Свой след в истории России оставили многие наши земляки, среди них: академик русской словесности А.В. Никитенко, литератор Н.В. Станкевич, публицист М.С. Ольминский, солист Большого театра Д.А. Усатов.

Любовь с первой ложки

Алексеевская кухня сложилась из традиций украинской и русской. Варят у нас русские щи, украинские борщи, кулеши, студни, вареники с разными начинками, пекут блины, пироги, куличи, хлеб, солят и коптят сало. А сколько солений заготавливают! Зимой в каждом доме вас угостят квашеной капустой, солеными баклажанами, огурчиками, помидорчиками, бочковыми арбузами. Хочу поделиться своим рецептом соленых огурцов, получаются как бочковые! Хорошо промытые огурцы залить водой на 1–2 ч. На дно стерилизованной банки положить кусочки хрена, 2–3 колечка сладкого перца, кусочек горького перца, 3 зубчика чеснока, зонтики укропа, листья смородины и вишни. Уложить огурцы в банки и залить кипящим рассолом: на 1 л воды — 50 г соли. Закрыть банки пластмассовыми крышками, оставить на 3 суток в комнате. Через 3 дня слить рассол, вскипятить и снова залить им огурцы. Закатать металлическими крышками и сразу убрать в подвал.

Борщи у нас варят на мясном, рыбном, овощном или грибном бульонах. Весной — со щавелем и крапивой. Любят алексеевцы и щи. Для наших прадедов это было главное горячее блюдо. На постоялых дворах их подавали утром перед дальней дорогой. Интересно, что щи появились на Руси задолго до ее крещения. Варили их без картофеля. Я готовлю такие щи из квашеной капусты. Беру 500 г капусты; 100 г сушеных грибов; 2 луковицы; 1 морковь; по 2 ст. л. муки и томатной пасты; соль; перец; лавровый лист. Сначала отвариваю грибы, затем в отвар добавляю обжаренные на раст. масле лук, морковь, муку и томатную пасту. Кладу капусту, специи, варю еще 50 мин. К щам принято подавать кулебяку с гречкой или рассыпчатую гречневую кашу. Всегда уместно добавить в тарелку ложку сметаны и рубленую зелень укропа. Нехитрое вроде блюдо, а полюбишь с первой ложки. Как гласит пословица: кипятите щи, чтобы гости шли!



Храм Александра Невского



Богатство нашего края — цветущие поля подсолнечника

Пишите нам!

Расскажи об истории и кулинарных традициях своего края. Не забудь прислать фото и купон на с. 66. За публикацию рассказа получишь приз от редакции — 800 руб.



Сытное блюдо

Я занимаюсь садом, огородом и внуками. Выращиваю на всю семью хорошие урожаи. В молодости я жила в Таджикистане. Предлагаю рецепт плова, к нему подают салат из помидоров, огурцов, лука и зелени.

Зинаида Семеновна Данилейко, Саратовская обл.

Плов по-таджикски

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг баранины; 300 г моркови; 100 г лука; 2 шт. лаврового листа; 300 мл растительного масла; петрушка, укроп, сельдерей, кинза, зира, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь помыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить и нарезать кольцами. Мясо нарезать кусочками. Рис перебрать, хорошо промыть.

2. Казан поставить на огонь, разогреть в нем масло. Обжарить морковь, добавить кольца лука и еще немного обжарить. Положить кусочки мяса, перемешать и вместе обжарить.

3. Рис выложить в казан. Посолить, посыпать зирой, добавить лавровый лист, перемешать и залить холодной водой так, чтобы вода была на 2 пальца выше плова.

4. Плотно закрыть крышкой и тушить на медленном огне 30 мин. Посыпать мелко рубленной зеленью и подать на стол.

Зинаида Семеновна советует

● **Для плова лучше брать длиннозерный пропаренный рис, он не разваривается.**

● **Тыква и кабачок, нарезанные брусочками, сделают плов нежнее. Также сверху можно положить кусочки помидора.**

КОНКУРС!



Кухню какого народа предпочитаешь ты? Пришли нам свой любимый рецепт и фото. Заполни купон, который ты найдешь на с. 66. За публикацию ты получишь от нас приз — 500 руб.



Юлия Зырина, г. Одинцово. **Хочу предложить на конкурс азиатское блюдо.**

"Фунчеза" с мясом и перцем

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 пачка рисовой лапши; 350 г мякоти говядины; 1 редька; 1 морковь; 1 сладкий перец; 1 соленый острый перец; 5 зубчиков чеснока; 1 пучок кинзы; растительное масло, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо нарезать тонкими полосками, обжарить на растительном масле. Морковь, редьку нарезать соломкой, добавить к мясу, жарить до полуготовности овощей.

2. Положить нарезанные острый и сладкий перец, посолить и жарить до готовности овощей. В конце приготовления добавить измельченные кинзу и чеснок. Плиту выключить, нарыть крышкой.

3. Лапшу отварить в кипящей воде 5 мин, промыть холодной водой и мелко нарезать. Лапшу соединить с мясом и овощами и перемешать.

Курица по-итальянски

Марина Максимова, г. Мичуринск. **Очень нравится ваш журнал, посылаю свой рецепт.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 курица; 1 луковица; 2 болг. перца; 3 помидора; листики базилика; 200 мл кур. бульона; слив. масло для жарки; соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1. Лук, перец мелко нарезать и вместе спассеровать в сотейнике на слив. масле. Помидоры залить кипятком на 30 с, слить воду, снять кожицу. Помидоры, базилик положить в сковороду к луку и перцу и тушить 20 мин.

2. Курицу нарезать кусочками и выложить в сотейник к овощам. Залить бульоном и тушить до готовности курицы. Перед подачей на стол подогреть на медленном огне в течение 15 мин.

Китайские ушки на пару

Ольга Маликова, г. Челябинск. **Эти пельмени удобно брать руками, взял за "ушко" и в рот. На фото моя дочь София.**



ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 2 яйца; 0,5 кг муки; 100 мл воды; 1 ч. л. соли

● **Для начинки:** 0,5 кг мясного фарша; 300 г пекинской капусты;1 пучок зеленого лука; 1 луковица; соль, сахар, приправы по вкусу

● **Для соуса:** сметана, майонез, чеснок по вкусу; 1 ч. л. аджики; соленый огурец; зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Все соединить и перемешать.

2. Приготовить начинку. Овощи нарезать, соединить с фаршем. Посолить, добавить сахар, приправы.

3. Сделать соус. Чеснок измельчить, огурец натереть, добавить остальные ингредиенты, перемешать.

4. Из теста стаканом вырезать круги. В середину положить начинку, края защепить. Варить в мантоварке. Подавать с соусом.

Буренкино маслице





История сливочного масла насчитывает много столетий. Историки утверждают, что масло было широко известно на Руси еще в IX веке.

Марина Василевич, г. Барановичи

В старину его делали из сливок, сметаны и молока. Сметану и сливки перетапливали в русской печи. Получалась маслянистая масса, ее сбивали деревянными ложками. Масло обходилось дорого и было привилегией богатых. Долго храниться масло не могло, и его приходилось вновь перетапливать. Получалось топленое масло. Первая половина XIX века — расцвет маслоделия в России. К концу века в стране насчитывалось 700 заводов.

Сливочное масло приводит в норму пищеварение, заживляет язвы в желудке и лечит кожные заболевания. Некоторые врачи считают, что масло способно победить такой грозный недуг, как туберкулез. Предлагаю рецепт очень вкусных рогаликов. Когда я их пеку, дети (у меня их двое) бегают рядом.

Рогалики "За уши не оттянешь"

ПОНАДОБИТСЯ

● 250 г сливочного масла; 1 стак. сметаны; 0,5 ч. л. соды; 3 стак. муки; варенье по вкусу; сахарная пудра; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Масло, сметану, соду, муку перемешать. Тесто раскатать в пласт, разрезать на квадратики. Разрезать их по диагонали (получатся треугольники). Основание треугольничков промазать вареньем и скрутить рулетом.

2. Выпекать в нагретой до 180–190°С духовке 15–20 мин. Охладить и посыпать сахарной пудрой.

Творожная запеканка

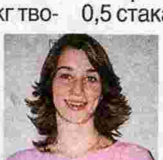
Алена Шашерина, Ростовская обл.

ПОНАДОБИТСЯ

● 250 г мороженого слив. масла; 2 стак. муки; 0,5 кг творога; 4 яйца; 1,5 стак. сахара; изюм

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Масло натереть на крупной терке, перемешать с мукой и стаканом сахара. Творог, яйца, изюм, 0,5 стакана сахара соединить и перемешать.



2. Массы выложить в сухую форму в 2 слоя. Выпекать в духовке при 220°С 40 мин.

Пишите нам!

Кальмары — любимый продукт февральского номера. Пришли в редакцию рассказ с рецептом и фотографиями. За публикацию рассказа получишь от нас приз — 800 руб., рецепта — 500 руб. Не забудь посмотреть и заполнить купон на с. 66.

Фото: ЦФА "Бурда" (1).



Подарок от дочки

Ваш журнал постоянно покупаю себе, дочери и внучке. Люблю готовить что-то новенькое и вкусное. Этим рецептом со мной поделилась моя дочь Наташа.

Галина Викторовна Пушкарева,
г. Электросталь

Курица с овощами в сливочном соусе

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг курицы; 200 мл сливок 10-процентной жирности; 50 г тертого сыра; 2 моркови; 0,5 кабачка; 2 ст. л. крахмала; 1 луковица; соль, перец по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук очистить и мелко нарезать. Морковь и кабачки помыть, очистить и натереть на средней терке. Овощи соединить и обжарить вместе под крышкой.
2. Курицу нарезать порционными кусочками и положить их в сковороду к овощам.
3. Крахмал развести в сливках. Смесью залить курицу с овощами. Посолить, поперчить и хорошо перемешать.
4. Блюдо посыпать тертым сыром. Запекать в предварительно нагретой до 200°С духовке в течение 25–30 мин.

Галина Викторовна советует

● **По этому рецепту также можно приготовить рыбу и любое мясо.**

● **Перед запеканием курицу хорошо приправить карри и посыпать рубленой зеленью, например кинзой.**

● **Блюдо будет ароматнее, если к овощам добавить 1 мелко нарезанный стебель сельдерея.**

КОНКУРС!



Ты считаешь себя опытным кулинаром? Пора учить молодых! Пришли нам рецепты вместе с фото. Посмотри и заполни купон на с. 66. Приз за публикацию — 500 руб.



Елена Бычкова, г. Волжский. **Хочу поделиться с читателями рецептом от моей бабушки Лизы.**

Катланчики сладкие

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 2 стакана муки; 150 мл теплой воды или молока; 1 яйцо; щепотка соли
- растительное масло, сахар по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Муку, воду или молоко, яйцо, соль соединить и перемешать. Тесто оставить на 30 мин.

2. Тесто раскатать в большой блин толщиной 1,5 мм. Поверхность смазать растительным маслом и обильно посыпать сахаром. Свернуть рулетом, нарезать поперек на кусочки шириной 2,5 см. Каждый кусочек прижать руками, придав форму лепешки. Обжарить на сковороде с двух сторон до золотистого цвета.

Суп "Метелица"с яйцом

Ольга Васильевна Иванова, г. Москва. **Предлагаю всем попробовать этот замечательный суп. Приятного аппетита!**



ПОНАДОБИТСЯ

- 2–3 картофелины; 1 морковь; 1 яйцо; 2 бульонных кубика; зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель и морковь помыть, очистить и нарезать кубиками. Овощи залить водой и варить до готовности.

2. Когда овощи сварятся, добавить в суп бульонные кубики. Яйцо взбить и, постоянно помешивая, аккуратно влить его в кипящий суп. Разлить по тарелкам, в каждую положить рубленую свежую зелень. Подать готовый суп к столу.

Пироги "От бабы Люси"

Надежда Григорьевна Курмашева, г. Екатеринбург. **Я пенсионерка с 2-летним стажем, люблю побаловать любимую внучку пирогами. С удовольствием читаю ваш журнал: все понятно, доступно.**



ПОНАДОБИТСЯ

- 0,5 кг сдобного дрожжевого теста
- 1 плавленый сырок
- 1 ст. л. сахара
- растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Плавленый сыр заморозить. Затем мороженый сыр натереть на крупной терке.

2. Тесто раскатать в лепешку. Равномерно посыпать тертым плавленым сыром, сыр посыпать сахаром.

3. Пирог выложить на смазанный растительным маслом противень.

4. Выпекать в предварительно нагретой до температуры 180–200°С духовке в течение 35 мин до золотистого цвета.



Как в сказке

Спасибо всем читателям, которые посылают такие замечательные рецепты.

Галина Славнова, Саратовская обл.

Пирожное "Лесовичок"

ПОНАДОБИТСЯ
- 200 г бисквитного теста
- 100 г песочного теста
- кедров. орешки в глазури
- шишки для украшения
- растительное масло

Для крема:
- 250 мл 30-процентных сливок для взбивания
- 3 ст. л сахара (все взбить)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Бисквитное тесто положить в форму, выпекать в духовке при температуре 200°С в течение 25 мин. Стаканом выдавить 2 круглые лепешки ("тело" лесовичка). Диаметром поменьше выдавить из бисквита одну лепешку. Обрезать острые края (получится голова).

2. Из песочного теста сформировать основание в форме треугольника. Углы закруглить. Два острых угла (ноги лесовичка). Вылепить колпак и руки. А чтобы получить нос, усы, бороду и волосы, нужно пропустить песочное тесто через мясорубку. Все составляющие выпекать в нагретой до температуры 180°С духовке в течение 15 мин.

3. С помощью крема собрать фигуру. На песочную основу с ножками положить две круглые бисквитные лепешки, затем голову. Промазать между ними кремом. Для устойчивости скрепить голову с другими лепешками шпажкой. Бороду укрепить зубочисткой. В испеченном колпаке внутри ножом сделать углубление и надеть его на голову лесовичка. Глаза и рот — из орешков. Каждый волосок закрепить с помощью крема. Украсить шишками.

"Грибочки" из картофеля

Алла Крицкая, г. Краснодар. **Это вкусное, красивое и быстрое блюдо.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 1 кг мелкого картофеля с темно-розовой кожурой
- соль по вкусу
- растительное масло для жарки
- листья салата для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель тщательно вымыть щеткой. Положить в кастрюлю, залить водой и отварить в мундире до полной готовности, охладить.

2. Отступив от верха картофелины 1,5 –2 см, сделать по кругу надрез, обозначив шляпку. Отрезать нижнюю часть, сформовав ножку гриба.

3. Грибочки обжарить на раскаленной сковороде с растительным маслом. Выложить на блюдо, выстланное листьями салата.



Пишите нам!

Умеешь украшать блюда? Тогда присылай нам письмо с фото и купон со с. 66. За публикацию получишь от нас приз — 500 руб.



Сладкий дебют

Моя младшая сестренка Инесса (на фото слева) решила сделать маме сюрприз и к завтраку с подружкой приготовила очень вкусную шарлотку. Это ее самый первый пирог.

Маргарита Нигматуллина, г. Уфа

Шарлотка с яблоками, изюмом и корицей

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 3 яйца; 1 стакан сахара; 1 стакан муки; 1 ч. л. разрыхлителя; ванильный сахар, корица по вкусу; растительное масло для выпекания
- **Для начинки:** 1 кг яблок; 100 г изюма

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца взбить с сахаром и всыпать муку. Все хорошо взбить, чтобы не было комочков. Добавить разрыхлитель, ванильный сахар, корицу и хорошо перемешать.

2. Яблоки очистить от сердцевины, нарезать ломтиками и уложить в смазанную маслом форму. Изюм вымыть и посыпать яблоки.

3. Залить тестом, выпекать в нагретой до 200°С духовке 20 мин.

КОНКУРС!



Можешь без помощи взрослых приготовить вкусное блюдо? Пришли рецепты и фото. В купоне на с. 66 укажи данные родителей. За публикацию получишь от нас приз — 500 руб.



Ольга Леонова, г. Электросталь. **Моя мама научила меня готовить это вкусное и сытное блюдо.**

Копченые ребрышки

ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г копченых свиных ребрышек
- 1,5 кг картофеля
- 1 морковь
- зелень петрушки или укропа, лавровый лист, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Ребрышки залить 2 л воды, добавить лавровый лист, варить на среднем огне 30 мин. Картофель очистить и нарезать крупными кубиками, морковь очистить и натереть на крупной терке.

2. Ребрышки выложить на тарелку, в бульон положить картофель и морковь, посолить по вкусу и тушить 20 мин. В конце добавить рубленую зелень, ребрышки и довести до кипения. Готово!

Салат "Хочу добавки!"

Аня Перунова, г. Москва. **Мне 8 лет, я учусь во 2 "А" классе. Люблю читать, танцевать, рисовать и готовить вкусные, простые блюда.**



ПОНАДОБИТСЯ

- 1 банка консервированной кукурузы
- 1 банка консервированной в собственном соку фасоли
- 2 упаковки крабовых палочек
- 1 желтый перец
- майонез по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Перец и крабовые палочки нарезать, добавить фасоль и кукурузу.

2. Все ингредиенты заправить майонезом и тщательно перемешать. Салат готов!

Клюквенный мусс

Валерия Рассохина, г. С.-Петербург. **Мне 15 лет, поздравляю с наступающим Новым годом.**



ПОНАДОБИТСЯ

- 1 стакан клюквы
- 1 стакан сахара
- 3 ст. л. манной крупы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Клюкву помыть и хорошо размять.

2. В массу влить 100 мл кипяченой воды. Клюквенную массу отжать через марлю. Сок убрать в холодильник.

3. Ягодные выжимки положить в кастрюльку и залить 3 стаканами воды. Довести до кипения, кипятить 5 мин. Затем процедить.

4. Процеженный отвар вновь довести до кипения, всыпать манную крупу и варить 20 мин. Добавить сахар, остудить.

5. В готовый отвар влить "живой" сок и взбить до густой пены. Разлить по креманкам.



Выпьем чайку

Высылаю вам рецепт очень вкусных и простых в приготовлении рогаликов. Их часто печет наша невестка, когда мы приезжаем к ней в гости.

Наталья Ворожцова,
г. Краснодар

Рогалики "Приятные"

ПОНАДОБИТСЯ:

- **Для теста:** 5 стаканов муки; 250 г маргарина; 3 яйца; 2 ст. л. сахара; 1 стакан молока; 1 пакетик сухих дрожжей; растительное масло для выпекания
- **Для начинки:** 0,5 кг мармелада
- **Для посыпки:** 100 г сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. **Замесить тесто.** Дрожжи развести в теплом молоке. Муку растереть с размягченным маргарином, яйца растереть с сахаром. Все соединить и хорошо вымесить. Дать тесту подняться.
2. Тесто обмять и разделить на 6 одинаковых частей. Каждую часть раскатать в блин и разрезать на 8 треугольничков.
3. Мармелад нарезать. На широкий край треугольничков положить кусочки мармелада и скрутить рогалики. Каждый рогалик одной стороной обвалять в сахаре.
4. Рогалики выложить на смазанный растительным маслом противень. Выпекать в нагретой до 180–200°С духовке до золотистого цвета.

Наталья советует

- **Эти рогалики можно делать также с другими начинками: творогом, вареньем, изюмом и т. п.**
- **Рогалики хорошо сначала посыпать молотой корицей, а потом обвалять в сахаре.**

КОНКУРС!



Печешь торты, пирожные, сладкие пироги? Поделись своим рецептом! Пришли его в редакцию вместе с фото и заполненным купоном со с. 66. За публикацию получишь приз — 500 руб.



Татьяна Горбенко, г. Миасс. **Я очень люблю готовить вкусные блюда и всегда покупаю ваш журнал.**

Бисквитный торт "Черепаха"

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 6 яиц; 1,5 стак. сахара; 2 стак. муки; 2 ст. л. какао; 2 ч. л. гашеной соды; ванил. сахар по вкусу; раст. масло для выпекания

● **Для крема:** 200 г слив. масла; 200 г вареной сгущенки

● **Для глазури:** 1 пл. темного шоколада; 3 ст. л. сметаны

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца, сахар взбить, добавить муку, соду, перемешать. Тесто разделить на 3 части (2 большие, 1 маленькая). В одну большую часть добавить какао. Выкладывать чайной ложкой на противень. Выпекать в нагретой до 180°C духовке 5 мин. В маленькую часть теста добавить чуть муки, слепить голову, ноги, хвост, выпечь.

2. Сделать крем. Масло взбить, добавить сгущенку и перемешать.

3. Собрать черепаху. Лепешки обмакивать в крем и выкладывать горкой, чередуя цвета. В нижний слой положить лапы, голову и хвост. Сверху полить торт растопл. шоколадом со сметаной.

Торт "Медовый" с кремом

Роза Гавриш, г. Москва. **Очень люблю печь!**

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 3 яйца; 70 г слив. масла; 0,5 стак. сахара; 3 ст. л. меда; 2 ч. л. соды; 2 стак. муки; раст. масло для выпекания



● **Для крема:** 1 банка сгущенки

● **Для украшения:** цукаты; взбитые сливки; полбанана; грецкие орехи; мороженые ягоды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто, перелить в две формы. Выпекать коржи в нагретой до 200°C духовке 10 мин.

2. Один корж промазать сгущенкой, накрыть вторым коржом. Сверху украсить торт цукатами, кружочками банана, орехами, ягодами и взбитыми сливками.

Яблочно-коричный пирог

Наталья Резник, Тюменская обл. **Ваш журнал впервые увидела у мамы. Думаю, ей будет приятно увидеть меня на страницах вашего журнала.**



ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 100 г сливочного масла или маргарина; 2 яйца; 1 стак. сахара; 0,5 ч. л. гашеной соды; 3 стак. муки; раст. масло для выпекания

● **Для начинки:** 3–4 кислых яблока; 1 ст. л. сахара; 0,5 ч. л. молотой корицы; консерв. вишня для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Соединить ингредиенты для теста и замесить его. Убрать на 30 мин в холодильник, 1/3 теста оставить для украшения, остальное раскатать в пласт и выложить в форму для выпекания.

2. Приготовить начинку. Яблоки очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Добавить сахар, корицу и перемешать. Начинку выложить на пласт теста.

3. Из оставшегося теста раскатать тонкий пласт, нарезать его на узкие полоски и выложить на готовый пирог по диагонали. В ромбики положить ягоды вишни.

4. Выпекать пирог в предварительно нагретой до 200°C духовке 30 мин.

Пирог "Лимонный"

Милана Газарян, г. Ставрополь. **Пирог получается очень вкусным, рассыпчатым. Я думаю, он многим понравится. На фото моя дочь Вероника (1,5 года), сладкоежка.**



ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 200 г сливочного масла; 1,5 стакана сахара; 4 желтка; 0,5 ч. л. соды; 3 стакана муки; растительное масло для выпекания

● **Для крема:** 1 лимон; 4 белка; 3/4 стакана сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. **Замесить тесто.** Желтки растереть с размягченным маслом. Добавить сахар, взбить. Всыпать муку, соду и перемешать.
2. Тесто разделить на 2 равные части, выложить их в смазанные маслом формы. Выпекать коржи в нагретой до 180°С духовке 20–25 мин.
3. **Сделать крем.** Лимон с цедрой измельчить. Белки взбить с сахаром. Все соединить и перемешать.
4. Коржи промазать кремом, протыкая вилкой, и соединить. Украсить по желанию.



Елена Дерягина, г. Ивантеевка. **На приготовление этого торта у меня ушло всего 1,5 часа.**

Торт "Наполеон"

ПОНАДОБИТСЯ

На 2 небольших торта:

● **Для коржей:** 250 г маргарина; 2 стак. муки; 1 яйцо; 1/3 стак. воды; 1 ст. л. уксуса; щепотка соли; раст. масло

● **Для крема:** 300 г слив. масла; 1 банка сгущенного молока (взбить миксером, убрать в холодильник)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В муку натереть маргарин, порубить ножом. В воду добавить яйцо, соль, уксус, перемешать и влить в муку, замесить тесто, разделить на 9 частей, скатать "колобки", завернуть в пленку, убрать в морозилку на 30 мин.
2. Доставать по 2 колобка из морозилки и раскатывать их скалкой в виде квадрата или круга. Излишки обрезать ножом (не выбрасывать — они пригодятся для обсыпки).
3. Коржи выпекать в нагретой до 200°С духовке до подрумянивания. Охладить. Из обрезков скатать пласт, выпечь его и еще горячим поломать руками в крошку.
4. Коржи смазать кремом и соединить, сверху также промазать кремом. Торт посыпать крошкой.

Рулет "Сластена" со сгущенкой

Мария Козырева, г. Майкоп.



ПОНАДОБИТСЯ

● 1 банка сгущенки; 1 яйцо; 1 ст. л. муки; 1 ч. л. разрыхлителя; щепотка соли; раст. масло; варенье

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сгущенку вылить в кастрюлю, добавить яйцо, муку, разрыхлитель, соль и перемешать. Тесто вылить на смазан. маслом противень. Выпекать в нагретой до 180°С духовке 20 мин.
2. Корж очень осторожно длинным ножом отделить от противня. Смазать вареньем и свернуть в рулет.

Пончики яблочные

С удовольствием делюсь с вами рецептом моего любимого блюда — это яблочные пончики. Понадобится: 250 г муки; 3 больших красных яблока; 1 яйцо; немного молока и воды в равных пропорциях; сахарная пудра; растительное масло для фритюра; щепотка соли. Муку нужно просеять и высыпать в миску. Добавить яйцо, молоко, воду. Тесто должно получиться жидким. Яблоки надо очистить от кожуры и семян и нарезать на маленькие кусочки. Добавить их в тесто и хорошо перемешать. Оставить тесто на 1 час. В сотейнике разогреть растительное масло до закипания. Столовой ложкой опускать тесто небольшими порциями в кипящее масло. Пончики должны подрумяниться со всех сторон. Выкладывать на салфетку, чтобы стекло лишнее масло. Как остынут, их надо посыпать сахарной пудрой. Надеюсь, вам понравится, как и мне!

Наталья Беганская, г. Сокольники



Светлана Семочкина, г. Москва

Торт "Нежный" с кремом

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 3/4 стакана муки; 4 желтка; 3/4 стакана сахара; 100 г сливочного масла; 1/4 ч. л. соды; ванил. сахар по вкусу; раст. масло для выпекания; тертый шоколад
- **Для крема:** 1,25 стакана сахара; 1,5 ст. л. желатина; 0,3 стакана воды; 1/4 ч. л. лимон. кислоты; 200 г слив. масла; 4 белка; 1 банка сгущенки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Масло растереть с сахаром, добавляя желтки и ванил. сахар. Муку соединить с содой. Массы перемешать. Тесто выложить в две формы. Выпекать в духовке при 220°С 20 мин.

2. Приготовить крем. Желатин залить водой, дать набухнуть. Добавить сахар, нагревать до растворения сахара. Белки взбить, взбивая, добавить лимонную кислоту, влить сироп, взбивать 15 мин. Масло взбить со сгущенкой и ванильным сахаром. Массы соединить, взбивать 5 мин.

3. Коржи промазать кремом, соединить, на верх положить крем. Посыпать шоколадом.

Пирог "Лия"

Дина Саганович, г. Минск. **Этот пирог очень вкусный и рассыпчатый. На фотографии моя дочь Лия.**



ПОНАДОБИТСЯ

- 6 желтков
- 1 стакан сахара
- 6 ст. л. майонеза
- 250 г маргарина
- 6 стаканов муки
- 0,5 ч. л. гашеной соды
- клубничный джем или любое варенье
- растительное масло для выпекания

Для заливки:

- 6 белков
- 1 стакан сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Соединить все ингредиенты и хорошо перемешать. Тесто выложить в смазанную маслом форму. Выпекать в нагретой до температуры 180°С духовке в течение 25–30 мин.

2. Приготовить заливку. Белки соединить с сахаром и взбить миксером.

3. Готовый пирог смазать джемом или вареньем, полить заливкой и поставить в духовку еще на 2 мин.

Торт "Витражи Нотр-Дама"

Анастасия Козлова, г. Новосибирск. **Я работаю в Театре музыкальной комедии. Разумеется, должна следить за фигурой.**



ПОНАДОБИТСЯ

- **Для бисквита:** 4 яйца; 2/3 стак. муки; 2/3 стак. сахара; раст. масло для выпекания; несколько пакетиков разноцветного желе
- **Для крема:** 2 стак. сметаны; 0,5 стак. сахар. пудры; 1 пакетик желатина; ванил. сахар по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Приготовить желе по инструкции. Белки взбить отдельно, желтки взбить с сахаром, соединить, добавить остальные ингредиенты и замесить тесто. Выпекать в духовке при 220°С 20 мин.
2. **Сделать крем.** Желатин залить водой, дать набухнуть, растворить на медленном огне (не кипятить). Сметану взбить с сахарной пудрой, добавить желатин, ванильный сахар, взбить.
3. Бисквит и желе нарезать кубиками 1,5 см. Выложить кубики в форму, залить кремом и перемешать. Торт убрать в холодильник.

Марина Брунчукова, г. Ханты-Мансийск. **Необыкновенно вкусный торт! В меру сладкий, с таким насыщенным шоколадно-кокосовым вкусом.**



Бисквитный торт "Баунти" с карамелью

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для коржей:** 200 г размягч. слив. масла; 2/3 стак. сахара; 200 г муки; 1,5 ч. л. разрыхлителя; 4 яйца; 4 ст. л. молока; 1/3 ч. л. соли; 1 пакетик ванил. сахара; 3 ст. л. какао; 2 ст. л. вар. сгущенки для смазыв.
- **Для начинки:** 0,5 л молока; 5 ст. л манки; 200 г слив. масла; 2/3 стак. сахара; 200 г кокосовой стружки
- **Для глазури:** 100 г темного шоколада; 50 мл молока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Масло взбить с сахаром, взбивая, по одному добавить яйца, положить остальные ингредиенты и замесить тесто. Вылить его в смазанную маслом и присыпанную мукой разъемную форму. Выпекать в духовке при 200°С 25 мин. Разрезать на 2 коржа.
2. **Сделать начинку.** В молоко добавить масло, сахар, довести до кипения, всыпать манку, варить до загустения. В чуть остывшую кашу всыпать кокосовую стружку и тщательно перемешать.
3. **Сварить глазурь.** Шоколад растопить на водяной бане, затем смешать с горячим молоком.
4. Уложить нижнюю часть коржа в разъемную форму, сверху выложить кокосовую массу, разровнять, прикрыть оставшимся коржом. Верх смазать вареной сгущенкой, залить глазурью и оставить для пропитки.

Печенье с курагой на сметане

Елена Рощина, г. Саратов. **Еще в школьные годы любила экспериментировать с выпечкой.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 ст. л. сметаны; 1 стак. молока; 5 ст. л. слив. масла; 5 ст. л. сахара; 0,5 ч. л. разрыхлителя; ванил. сахар по вкусу; 1,5 стакана муки; горсть кураги для начинки; раст. масло для выпекания; сахарная пудра для обсыпки



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Муку, молоко, сметану, масло, сахар, разрыхлитель, ванильный сахар соединить и замесить тесто. Раскатать, вырезать кружочки. На них положить курагу и свернуть рулетом.
2. Выпекать в нагретой до 180°С духовке в течение 25 мин.

СЕКРЕТЫ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН



ВАШ СОБЕСЕДНИК

Тамара Александровна Рыбина, главный научный сотрудник Научно-производственного объединения «Экология питания»

Многих наших читателей заинтересовала тема воздействия растительных пищевых волокон на работоспособность кишечника. Рассказать об их удивительных свойствах мы попросили научного сотрудника НПО «Экология питания» Тамару Александровну Рыбину.

- Попадая в наш желудочно-кишечный тракт, пищевые волокна впитывают влагу и разбухают, образуя желеобразную массу, которая воздействует на стенки кишечника и активирует его механические рецепторы. Рецепторы усиливают этот «сигнал» и обеспечивают мягкое, естественное очищение организма. Именно это свойство пищевых волокон легло в основу нашего натурального препарата ЧИСТОВИТ ВЭЛ.

Важно отметить, что с самого начала мы стремились создать именно твердую, таблетированную форму стимулятора работы кишечника с мягким послабляющим действием. С ЧИСТОВИТОМ ВЭЛ нам это удалось. Ведь пищевые волокна по своей природе не могут быть жидкими. Что же касается жидких форм слабительных средств, необходимо подчеркнуть, что в их основу зачастую входят химические раздражители. При этом получается, что кишечник стимулируется искусственно, можно сказать, насильственно. На этом фоне возникает привыкание, после которого кишечник отказывается трудиться без дополнительной химической «подпитки». Вот почему ЧИСТОВИТ ВЭЛ производится именно в таблетированном виде. Пищевые волокна ЧИСТОВИТА ВЭЛ помогают кишечнику «вспомнить» режим работы, заложенный самой природой, и «учат» его трудиться самостоятельно, без дополнительной химической подпитки.

Еще один секрет ЧИСТОВИТА ВЭЛ – это сочетание в нем двух видов пищевых волокон: растворимых и нерастворимых. Растворимые волокна служат пищей для полезной микрофлоры кишечника. Нерастворимые волокна надежно связывают и выводят из организма значительное количество вредных веществ, мягко обеспечивают естественное очищение кишечника и предупреждают запоры.



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

Более подробную информацию о свойствах пищевых волокон и о ЧИСТОВИТЕ ВЭЛ можно получить в НПО «Экология питания» по телефону в Москве: 8-495-783-29-31. Пишите нам также по адресу: 115142, Москва, а/я №4 (НПО «Экология питания»). Наш сайт в Интернете: www.ecopit.ru

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ



Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 15–20

Вера Одинцова, г. Выборг. **К Новому году я всегда готовлю много сладкой выпечки, особенно печенья.**

Рождественское печенье с вареньем

ПОНАДОБИТСЯ

● 3 стак. муки; 200 г сливочного масла; 0,5 стак. сметаны; 0,5 стак. сахара; тертая цедра 1 лимона; сахарная пудра; 1 стак. густого варенья или джема

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Приготовить основное тесто. Сливочное масло порубить вместе с половиной муки, добавить сметану и вымесить однородное тесто.

2. Разделить тесто на две части. Раскатать одну часть теста в пласт толщиной 1–1,5 см.

3. Приготовить сладкое тесто. Во вторую часть теста добавить остатки муки, сахар, цедру лимона, хорошо вымесить. Раскатать в пласт.

4. Формочками для печенья вырезать из обоих пластов теста одинаковые фигурки, например елочки, звезды, сердечки.

5. Выложить сладкие и несладкие фигурки на разные противни, выпекать 15–20 мин в нагретой до 180°С духовке до золотистого цвета.

6. Вынуть печенье из духовки. Смазать несладкие фигурки вареньем, накрыть подобными фигурками из сладкого теста. Посыпать печенье сахарной пудрой, украсить по желанию цветной глазурью или готовыми кондитерскими посыпками.

Ирина Жукова советует

● Вместо сливочного масла можно добавить в тесто сливочный маргарин высшего сорта.

● Муку для любой выпечки нужно просеивать, это улучшит качество теста.

● Если добавить в тесто половину пакетика разрыхлителя, печенье будет воздушнее.

● Для начинки можно использовать вареную сгущенку.

● Самая простая глазурь для печенья — это шоколад, растопленный на водяной бане.

Фото: В. Билунова (2)



Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 6–8

Татьяна Жарова, г. Москва. **Этот торт приготовить несложно, он очень вкусный и украсит праздничный стол!**

Торт "Зимняя сказка" с персиками

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 3 яйца; 150 г сахара; 1 пакетик ванильного сахара; 100 г муки; 50 г крахмала; 1 ст. л. какао; 2 ч. л. разрыхлителя; 1 ст. л. кокосовой стружки
- **Для крема и украшения:** 1 банка (500 г) консервированных половинок персиков; 18 г желатина; 150 г йогурта; 1 л жирных сливок; 75 г сахара; 2 пакетика кокосовой стружки; 1 пакетик загустителя для сливок; 50 г вишни в сахаре

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Соединить все компоненты для теста кроме стружки, взбить. Добавить кокосовую стружку, перемешать.

2. Выложить тесто в разъемную форму, выстланную бумагой для выпечки. Выпекать 25 мин в духовке при 180°С. Готовый бисквит вынуть из формы, остудить. Разрезать на два коржа.

3. Приготовить крем. Смешать йогурт, 200 мл сливок, сахар. Желатин замочить в воде. Соединить желатин и йогуртовую смесь, перемешать, поставить в холодильник. Через 10 мин добавить 600 мл взбитых сливок, снова хорошо перемешать.

4. На один корж поставить бортик от разъемной формы. Выложить половину крема, на него — персики. Сверху распределить остатки крема, накрыть вторым коржом. Поставить в холодильник на 2 ч.

5. Взбить 200 мл сливок с загустителем, выложить в кондитерский мешок, покрыть торт сливками, сделать розетки. Украсить вишнями, кокосовой стружкой.

Ирина Жукова советует

- **Для украшения торта советую сделать стебельки для вишен из растопленного шоколада, наливая его из ложки тонкой струйкой.**
- **Вместо вишен можно украсить торт персиками, нарезанными на ломтики.**

Немного о цветной капусте

В процессе приготовления лучше использовать плотные белые головки цветной капусты. Серые и зеленоватые головки могут иметь горьковатый привкус.

● Цветную капусту нельзя хранить на свету, так как она потемнеет.

● Если капуста повреждена гусеницами, ее замачивают в подсоленной воде на 30 минут.

● Вареная цветная капуста получится очень вкусной, если варить ее не в воде, а в молоке.

● Соцветия капусты можно подкрасить свекольным отваром с добавлением уксуса.

● Хранить вареную капусту нужно в отваре, в котором она варилась, но при длительном хранении она желтеет.

Ирина Гущина, г. Москва

Варим суп на бульоне

Мои советы касаются первых блюд.
Чтобы бульон получился наваристым и душистым, мясо надо класть в холодную воду.

● Когда мясной бульон закипит, необходимо убавить огонь и сразу же снять всю пену. Бульон будет вкусным и прозрачным. Весь жир с поверхности бульона снимать не надо, поскольку тонкая масляная пленка позволяет сохраняться аромату.

● Чтобы сохранить больше питательных веществ, мясной бульон надо солить за 20–30 минут до окончания варки, а рыбный сразу после снятия пены.

Галина Михайловна Леонтьева, г. Череповец

О лимонах

Лимоны сохранятся свежими очень долго, если их хранить в большой банке с водой, воду нужно менять каждый день.

● Заверните лимон в пергамент и положите в песок, он будет храниться несколько месяцев.

● Перед тем как выжать из лимона сок , нужно его положить на 5 минут в горячую воду.

Татьяна Смотрова, г. Гусь-Хрустальный

Про овощи

Перед тем как натереть хрен, оставьте его на ночь в холодной воде.

● Вареные овощи будут мягче и приятнее на вкус, если в воду, в которой они варятся, положить кусочек сахара.

● Редька потеряет едкий вкус и неприятный запах, если ее натереть и несколько раз промыть в холодной воде.

Марина Платонова, г. Электросталь

Правила вкуса

Предлагаю свои полезные советы, которые, надеюсь, пригодятся многим хозяйкам.

● Положите ненадолго в винегрет или салат с майонезом лимонную корочку или кусочек хлеба, натертый чесноком. Блюда приобретут очень приятный вкус.

● Солите салат перед подачей на стол, иначе овощи выделят много сока. А заправляйте растительным маслом уже после того, как посолите. Соль в масле не растворяется.

● Пересоленный бульон можно спасти, опустив в него горсточку риса, завернутую в марлю, и немного прокипятив.

● Если пена в бульоне опустилась на дно, влейте в кастрюлю стакан холодной воды, пена поднимется, и ее легко можно будет снять.

● Если перед жаркой на несколько секунд опустить мясо в кипяток, то образовавшаяся корочка из свернувшегося белка не даст вытечь мясному соку.

● Свежесть рыбы определяют так: опустите рыбу в таз с водой, свежая рыба утонет.

Юлия Драбенко, г. Гродно

Пишите нам!

Пришли к нам в редакцию свои кулинарные секреты! За публикацию на страницах журнала получишь приз — 300 руб. Смотри купон на с. 66.

Из чего же супчик?

Это было в то время, когда моя свекровь сидела дома с полуторагодовалым сыном. Както раз она ждала мужа с работы и к его приходу приготовила вкусный борщ. Очень довольная,



она встречает мужа, а он, едва зайдя в дом, говорит: "Чем это так отвратительно пахнет?" Свекровь даже оскорбилась: как же так — полдня готовила, вкусно пахнет! Но вот садятся ужинать, открывают крышку, а в кастрюле какое-то черное варево! Оказывается, это ее маленький сынишка смотрел-смотрел, как мама готовит, и как только она ушла с кухни, решил ей помочь: взял тюбик с гуталином и выдавил его весь в суп! Пришлось срочно бежать в магазин за пельменями!

Елена Сохацкая, г. Уфа

Шуба, да не та

Встречали мы как-то Новый год, дочка совсем еще маленькая была. Решили мы с ней сделать салат из селедки под "шубой". Отварила я овощи, открыла баночку с огурчиками и вслух рассуждаю: "Вот мы и сделаем селедочку под "шубой". Вдруг дочка куда-то побежала. Смотрю она несет в руках свою шубку и спрашивает у меня: "Мама, мы из этой шубы будем делать салат?" Дочка выросла, и мы часто с улыбкой вспоминаем этот случай.

Ирина Федько, г. Новосибирск

Пишите нам!

Расскажи нам свою забавную историю! За публикацию приз — 500 руб.

ЧИТАЙ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:



Кекс "Рождество"

Скоро наши любимые праздники — Новый год и Рождество. Дина Хосроева из Краснодара порадует домашних нежнейшим кексом. Испеките и вы!

Пирог с творогом

Однажды в гостях Юлия Банишевская попробовала умопомрачительной вкусноты пирог с творогом и не удержалась — спросила у хозяйки, как же его приготовить. Оказалось, очень просто.





Куриные окорочка "Ореховые"

Блюд из курицы много, но рецепт Людмилы Орловой — уникальный. Сочетание хрустящих орешков и мяса, буквально тающего во рту, приятно вас удивит.

Запеченная шейка с овощами

Когда Ольга Лаврентьева хочет удивить гостей, она всегда готовит свое фирменное блюдо — запеченную шейку с овощами. Это не только красиво, но и очень сытно: два в одном — и мясо, и гарнир.



Январский номер "Люблю готовить!" поступит в продажу 25 декабря.

Наши победители (декабрь)

Авдонина О., г. Кинешма; **Барилко О.**, г. Краснодар; **Беганская Н.**, г. Сокольники; **Беляева Н.**, г. С.-Петербург; **Бессонова А.**, г. Старый Оскол; **Библиева М.**, г. Москва; **Большакова Т.**, г. Ковров; **Брунчукова М.**, г. Ханты-Мансийск; **Бычкова Е.**, г. Волжский; **Василевич М.**, г. Барановичи; **Васильева Н.**, г. Ярославль; **Веверица Н.**, г. Нижний Тагил; **Винокурова А.**, г. Липецк; **Воеводина М.**, г. Новосибирск; **Ворожцова Н.**, г. Краснодар; **Газарян М.**, г. Ставрополь; **Гамидова Я.**, г. Лыткарино; **Гавриш Р.**, г. Москва; **Гафурова М.**, г. Реж; **Горбенко Т.**, г. Миасс; **Горшкова А.**, г. Электросталь; **Гринько Т.**, г. Ейск; **Гусева И.**, г. Москва; **Гущина И.**, г. Москва; **Данилейко З.**, Саратовская обл.; **Денисенко Н.**, г. Топки; **Деринг С.**, г. Псков; **Дерягина Е.**, г. Ивантеевка; **Драбенко Ю.**, г. Гродно; **Жарова Т.**, г. Москва; **Ермолаева Н.**, г. Муром; **Замараева Н.**, г. Екатеринбург; **Зырина Ю.**, г. Одинцово; **Иванова О.**, г. Москва; **Иванова Т.**, г. Москва; **Кляуз О.**, Алтайский край; **Козлова А.**, г. Новосибирск; **Козловы М. и А.**, г. Москва; **Козырева М.**, г. Майкоп; **Колб Н.**, г. Борисов; **Кораблева С.**, г. Вологда; **Коржова А.**, г. Кемерово; **Крицкая А.**, г. Краснодар; **Крылов В.**, г. Сосновый Бор; **Курзаева А.**, г. Ульяновск; **Курмашева Н.**, г. Екатеринбург; **Леонова О.**, г. Электросталь; **Леонтьева Г.**, г. Череповец; **Молотова М.**, г. Тольятти; **Мазан Т.**, г. Калуга; **Максимова М.**, г. Мичуринск; **Макшанкина В.**, г. Самара; **Маликова О.**, г. Челябинск; **Мачкалиди Л.**, Краснодарский край; **Морозова Л.**, г. Новоуральск; **Муртазина Т.**, Краснодарский край; **Нигматуллина М.**, г. Уфа; **Образцова Н.**, Московская обл.; **Одинцова В.**, г. Выборг; **Перунова А.**, г. Москва; **Пименова Н.**, г. Москва; **Пичугина Е.**, г. Муром; **Платонова М.**, г. Электросталь; **Поршина А.**, Мордовия; **Потапова М.**, г. Москва; **Пушкарева Г.**, г. Электросталь; **Рассохина В.**, г. С.-Петербург; **Резник Н.**, Тюменская обл.; **Рощина Е.**, г. Саратов; **Рупета И.**, Житомирская обл.; **Саганович Д.**, г. Минск; **Семочкина С.**, г. Москва; **Сеничева Е.**, г. Ивантеевка; **Сидорова С.**, г. Михайловск; **Славнова Г.**, Саратовская обл.; **Смирнова Е.**, г. Тольятти; **Смотрова Т.**, г. Гусь-Хрустальный; **Сосновская В.**, Московская обл.; **Сохацкая Е.**, г. Уфа; **Субботина Н.**, г. Красногорск; **Судьин А.**, г. Радужный; **Таничева О.**, Белгородская обл.; **Толмач Т.**, г. Москва; **Торбина С.**, г. Азов; **Третьякова Н.**, г. Кимры; **Федько И.**, г. Новосибирск; **Фомина Н.**, г. Омск; **Царькова Е.**, Владимирская обл.; **Чепинога В.**, Краснодарский край; **Чернышева О.**, г. Рубцовск; **Чиндяева Н.**, г. Бузулук; **Шашерина А.**, Ростовская обл.; **Шевелуха А.**, г. Ижевск; **Шиканова В.**, Нижегородская обл.; **Юрьева К.**, Татарстан.

Все блюда этого номера:

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ №12/2008

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

Газета выходит ежемесячно

Главный редактор: **Елена Фалатова**

Издатель: **Инна Корниенко**

Адрес редакции: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4

Телефон: (495) 787-94-34

Для писем: 127521, Москва, а/я 60, gotovte@burda.ru

Учреждено и издается ЗАО "Бурда Интерактив"

Адрес издателя: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4

www.burda.ru

Директор по рекламе:

Виктория Тропинская, tropinskaya@burda.ru

Тел.: (495) 787-33-66

Отдел рекламы: тел.: (495) 787-33-66, факс: (495) 797-98-55

Менеджер по рекламе:

Наталья Авраменко,

n.avramenko@burda.ru

Отдел распространения:

(495) 797-45-60, vertrieb@burda.ru

Уважаемые читатели, предлагаем Вам оформить подписку!

Телефон "Бурда": (495) 660-73-69; факс: (495) 660-73-68. E-mail: abo@burda.ru

Подписной индекс **18127** в каталогах "Пресса России" и "Роспечать"

Подписной индекс **60300** в каталоге "Почта России"

Адрес в Интернете: http://www.burda.ru

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-33362 от 03.10.2008.

Типография: ООО "Полстар", г. Москва, Волоколамское шоссе, д. 4 ГУК МАИ сектор Б, тел. 785-57-33.

Время передачи в печать: 11.11.2008.

Дата выхода в свет: 27.11.2008.

Тираж: 1 645 000 экз.

Цена свободная.

Hubert Burda Media